



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG17429	ImageGroup:	I1KG17731
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	ལྷ་ར་ཏའི་རིག་རྒྱལ་ས། (དུས་དེབ།) wAr Na'i rig rlabs/ (dus deb/)
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	sarnath, varanasi, u.p.
Publisher:	editorial board
Date:	2004-
Volume:	17
Total Volumes:	20
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014



ཆེས་ཤིང་ཞིང་ཕིན་ལྟར་ཆོད་ལམ་ལུང་པའི་ཤེས་པི་གདེ་རྒྱལ་ཁྱིམ་ཁྱིམ་པོ་ལོ་ལྟར་ལྟར་མ་ཞི་ལང་ལུང་།
 མོ་ལྟག་ལའ་གསུམ་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་ལྟ་ལྟ་ལ་ལོའི་ལྟར་ལོའི་ལོན་ཀྱི་ཤེས་པི་གདེ་ཅམ་དུ་ཕེས་པའི་རྒྱ་ལམ།
 ལྟ་ཞིག་ལོང་ཀྱི་ཤེས་པི་གའ་དོ་ལྟར་ལོང་ལ་ཞིག་པའི་རྒྱལ་ཅན་ལོན་ཀྱི་ཤེས་ཀྱི་ཕིག་པའི་ལྟར་ལྟ་རྒྱ་ལོང་།
 ལྟར་ཀྱི་ལ་ལོ་མའི་མ་ལ་ཞིག་ཅན་ལོང་ལ་ལོང་།

ལྟར་ལམ་ལོའི་ཞོ་ལ་ལུ།

ཏཱ་ལྷི་ཡེ་མཛོད་ཁང་།

Class No:

Acc. No. D: 11-198

LTWA (Manuscript)

DHARAMSALA. H.P.

རྒྱ་མཚོ་མཛོད་ཁང་།

ཕུ་འཇུག་པོ་དེ་གི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་

སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་མའི་

ལོ་ཕྱིད་ཚུལ་རིག་

དུས་དེབ།



༡༠༧༢ ལོའི་དེབ་ཕྱིར་དང་པོ།

ཚུམ་སྒྲིག་པའི་གཏམ།

ལག་པ་སྒྲིང་ཁར་བཞག་ནས་རང་རེ་མི་རིགས་འདིའི་རིག་གཞུང་དང་། དུལ་གྲོམས་གཤེས་ལུགས་སོགས་དང་
འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་མཐའ་དག་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་བསམ་ཞིབ་ཅིག་བྱེད་དུས། ང་ཚོས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་མི་འགྲོ་བའི་ལས་
ངན་ཅི་ཡང་བྱས་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་སྒྲིག་ཉེས་ཅི་ཞིག་གིས་འཕངས་པའི་འབྲས་བྱ་བཞིན་ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མི་སྤྱི་ལ་དབང་
བའི་ཐོབ་ཐང་དང་རང་དབང་ཡོད་ཚད་གཞན་ལག་ཏུ་ཤོར་བ་མ་ཟད། ཐ་ན་རང་མགོ་ཡང་རང་ལ་མི་དབང་བའི་ཆོད་
དུ་འདུག རོ་མ་ "སྤྱང་གི་འཆར་གཞི་ལྟར་པའི་སློན་ནས་ལུག་ཁྲུག་ཆོག་མོད། འོན་ཀྱང་ལུག་རྒྱུ་ཆ་མེད་པའི་སློ་
ནས་གི་ཡང་བཏབ་མི་ཆོག་པའི་" ཆེས་ཡང་འདི་གནས་འདིར་རྒྱང་དུས་ད་གཟོད་ཅིས་ཀྱང་སྤྲད་ཆེན་པོས་དུ་རྒྱུངས་བྱེད་པ་
དང་ཤུགས་ཆེན་པོས་འཕག་འཆག་ཅིག་མི་རྒྱག་ག་མེད་རེད། འདི་ལྟར་རང་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་ལུས་མེ་ཏུ་སྤྲུང་བའི་
སྤྲུག་ཁྲ་དེ་དག་གི་སེམས་ཤུགས་དང་སྤྱིང་སྤྱོད་པས། སློས་གཏོང་སོགས་ལ་བསམ་གཞིག་རེ་བྱེད་དུས་ང་ཚོས་ཡང་སྤྱིང་ཅི་
ཞིག་བྱ་དགོས་ཤིང་ཅི་ཞིག་བྱ་བྱུང་མིན་ལ་མཚན་བསམ་ཞིག་གཏོང་བའི་དུས་ལ་སྤྱིའཕྱོང་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ཁ་ཅིག་དེ་ལས་
སྤྱོད་ཉེ་རང་གིས་མི་ལུས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ན་དེ་དག་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དགག་པ་རྒྱག་པ་དང་། ཡང་ལ་ལས་ད་དུང་
དེ་འདྲ་མང་ཙམ་འབྱུང་དགོས་པའི་རེ་བ་དང་འཕོད་སྤྱུལ་ཞུ་བ་སོགས་ནི་འགན་ཁུར་གཞན་ལ་གཡོག་པའི་བྱ་སྤྱོད་འབའ་
ཞིག་ལས་མ་འདས། གང་ལྟར་ང་ཚོ་མི་རིགས་འདིའི་གནས་སྡངས་ཉིན་རེ་བཞིན་རེ་ལྟག་རེ་ཞན་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་ངོས་
ཟིན་པར་བྱས་ཏེ་འགན་རང་འཁུར་གྱིས་མི་རིགས་འདིའི་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པར་སྤྲུག་པའི་ལས་དོན་ལ་བརྩོན་དགོས་པ་
ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།

ཆིག་སྒྲིལ་ནི་སྤྱོད་པས་ཤུགས་ཡིན་ཟེར་བ་དང་གདེང་ཆོད་ནི་ལགས་འབྲུབ་འབྱུང་བའི་ལྡེ་མིག་ཡིན་ཞེས་པ་བཞིན་
ང་ཚོས་ཆིག་སྒྲིལ་གྱི་དཔྱད་རྒྱུ་མཉམ་དུ་གཤེབས་ནས་གདེང་སྤྱོད་པས་ཀྱི་དར་ཆ་མཐོ་དུ་འཕྱར་དེ་མི་རིགས་འདིའི་ཆོ་སྤྱོད་
ལ་རྒྱ་བ་སྤྱོད་དགོས། རིག་གཞུང་འདིའི་མགོ་མཁུག་ལ་རྩ་རྒྱུ་དང་བསྒྲིག་དགོས། འདི་ནི་རིག་གཞུང་གཅིག་གི་རྒྱ་ཐག་ལ་
བརྒྱས་པའི་ཐོད་རིགས་ཡིན་ནོ་ཅོག་ལ་འཁྲི་བའི་འོས་འགན་ཉག་གཅིག་ལགས།

དེས་ན་དེད་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ཚུམ་སྒྲིག་ཆོག་སྤྱོད་གི་ཆོག་མི་དག་གིས་ཀྱང་ཆེན་པོ་ཞིག་མི་ལུས་མོད་རང་ཉིད་ཀྱི་
སློབ་ཞོར་དུ་ང་ཚོ་སྤྱན་མོང་གི་བགོ་སྐལ་དུ་འཁུངས་པའི་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་དེབ་འདི་སློབ་གྲོགས་ཚང་མའི་ཚོམ་ཙལ་ཡར་
རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་གར་སྤྱོད་སུ་མཐུད་ནས་འདོན་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱུག་འཛིན་པ་རེ་ཙམ་ཞིག་གསོ་
སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་མི་ཤེས་ལ། སློག་པ་པོ་རེ་ཙམ་ཞིག་གི་འདོད་སློབ་སྤྱོད་བྱེད་མེད་ཀྱང་མི་ཤེས། འོན་ཀྱང་
ང་ཚོས་སྤྲུག་བཞིན་ཀྱན་སྤྱོད་གཙང་མ་ཞིག་དང་ལྷག་བསམ་དོན་མོ་ཞིག་ ལྷག་པར་དུ་དམིགས་ལྷུ་ཆེན་པོ་ཞིག་
བཅངས་ནས་ལྷུ་ཅི་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ཆོ་སྤྱོད་ལྷན་ནས་ལྷན་དུ་བསྐྱེད་ཅི་ཐུབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་རྒྱུག་འཛིན་པ་
མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དུས་དང་ནམས་པ་ཀྱན་དུ་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་དེབ་འདིར་སློག་གི་རྒྱ་བ་བསྐྱེད་དང་སྤྱོད་ཀྱིན་པ་ནི་
བསྐྱེད་པར་འོས་པའི་གཞིའོ། དེ་ལྟར་ཡང་དེད་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་དེབ་ཀྱི་སློག་གི་རྒྱ་བ་ནི་རྩམ་ཟད་ཀྱི་མེར་མེ་བཞིན་ཏེ་

ཅང་ཉག་མ་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ཡོད་དེ། དྲང་མོར་བཤད་ན། རིག་རྒྱལ་ལྷན་དེ་བ་ཀྱི་ཚྭ་ཡིག་གི་གྲངས་ཚད་དང་སྤྱི་
 ཚད་ཀྱང་ལོ་རེ་བཞིན་རྗེ་ལྷུང་རྗེ་ཞན་རྩ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་འདུག ལྷག་པར་རྩ་དང་ཚོའི་ཁོར་ལྷག་འདིའི་བྱད་
 མེད་ཚོར་རྒྱ་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་གིས་རྒྱུ་ལག་གཏུབས་ཤིང་དག་སྒྲོ་བཅད་པ་བཞིན་ག་རྩལ་ཡིན་ཡང་སྐལ་ཆད་པ་དང་། གང་
 ལ་བསྐྱོར་ཀྱང་བག་འཁུམས་ནས་ལྷག་འདུག་པ་ནི་བསྐྱོན་འདིང་མ་ཡིན་པར་འདི་ལྟ་བུའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་
 ལས་གཞི་དག་ལ་མཉམ་ཞུགས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་རྗེ་ཅམ་བྱ་མིན་གྱིས་གསལ་བོར་བསྟན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདྲ་མཉམ་དགོས་
 ན་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལས་དོན་ལ་གཞིལ་དགོས་པ་མ་གཏོགས། ཁ་འགྲོ་ལ་ཐོགས། རྒྱབ་དོ་ལ་ཐོགས་ཞེས་པ་བཞིན་ཐོབ་ཐང་
 དང་ཁོ་བཟང་ལས་འགན་ཁུར་མི་དགོས་པ་ནི་ཉ་ཅང་ཐབས་རྒྱགས་ཐ་ཆད་ཀྱི་བྱེད་སྤྱངས་ཤིག་ལགས། སྤྱིར་དེར་སྐབས་
 ཀྱི་ན་གཞན་པལ་ཆེ་བས་རང་གི་ཚམ་དྲི་བོ་ཞིང་མར་དྲི་བུལ་བའི་རང་རེའི་བྱན་མིན་གྱི་རིག་གཞུང་འདི་ལ་དོ་སྣང་དང་
 སྤྱངས་བཅོན་དེ་ཅམ་མི་བྱེད་ལ། གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་དག་ལ་ཡང་མ་བསྟོབས་པར་བར་སྟོང་ན་ལྷག་
 འདུག་པ་ནི་མངོན་གསལ་རེད། དེ་བས་ན་དེ་ནི་དང་ཚོའི་ཁོར་ལྷག་རྒྱུང་རྒྱུང་འདི་གཅིག་ཤུའི་དཀའ་ངལ་དང་འཕྱར་ཤོག་
 ཅིག་མ་ཡིན་པར་བོད་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱི་ཉམས་རྒྱུད་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པས་བོད་རིགས་སྤྱན་རླབས་ལྷན་གྱིས་གང་ལྟར་
 ངང་གནད་དོན་འདིར་བསམ་ཞིབ་དང་དག་ཐེར་བྱ་དགོས་ཚད་ཡིན་མོད། དང་ཚོས་དེ་ལས་ཤོག་སྟེ་གནད་དོན་འདིའི་ལེ་
 ལན་ཡོད་ཚད་གཞུང་གིས་སྒྲེར་ལ་དཀྱིས། སྒྲེར་གྱིས་གཞུང་ལ་གཡོགས་ནས་ད་དུང་ལྷག་ཡོད། རོ་མ་པ་ཤི་བའི་སྐད་ལ་མ་
 ཤི་ཞེས་པའི་དཔེ་བཞིན་ཆེས་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྤྱག་བསྐུལ་དང་ཆག་འཇིགས་དམར་བོ་དང་ཆོ་མི་རབས་འདིའི་མགོ་
 ཐོག་ལ་ལྷུང་ཡོད་པས་ད་ནི་ཅིས་ཀྱང་འབྲེལ་ས་ནས་ལང་བྱལ་བ་བྱ་དགོས། མཐུབ་མོ་ལྟ་བུའི་སྤྱུ་རྒྱུ་ཞེས་པའི་དཔེ་
 བཞིན་ད་ནི་གཞུང་དམངས་ཁ་མཐུན་པའི་སྒྲོ་ནས་དོན་དག་ཆེ་སྤྱུང་གསུམ་ཚང་མ་མཉམ་བྱལ་དང་གོ་བསྟར་གྱི་ལམ་
 བས་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ནི་གནད་ཀྱི་དམ་པོ།

ག་རྩལ་ཡིན་ཡང་མེད་ལྷག་དང་སྤྱི་དག་རྒྱུད་འདོན་པ་ནི་རྩལ་མེད་ཐ་ཤལ་གྱི་རང་རྒྱགས་ཤིག་ཡིན་མོད།
 དོན་དངོས་ཡོད་གནས་རྒྱལ་ལ་བསམ་གཞིག་རེ་བྱེད་རྩལ་སྤྱི་དག་དང་སྤྱག་སྐད་འདི་དག་འགོག་ཐབས་རྩ་བ་ནས་མི་
 འདུག གཞིས་ལྷན་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་གིས་ཉིན་ནས་རྒྱ་དང་རྒྱ་ནས་ལོ་བཅེགས་ཏེ་དྲང་བདེན་དང་ཞི་བདེ་རྩ་བར་བཟུང་
 བས་མི་རིགས་འདིའི་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་གྱི་ཆེད་རྩ་སྒྲོས་གཏོང་ག་ཚད་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་པ་ནི་སོ་ངན་ཚིག་ལ་བསྐྱར་
 རྒྱས་ཟེར་བ་བཞིན་བསྐྱར་རྒྱས་བྱེད་མི་དགོས་པར་ཆང་མས་མཐོང་གསལ་དང་ཐོས་གསལ་རེད། གསུམ་གཉིས་ས་ལ་
 དབང་བྱས་སྤྱིར་བའི་བཅན་པོའི་གདུང་རྒྱུད་འདི་ད་ལྟ་ཆེས་ཉག་མ་དང་གཉན་འཕང་གི་གནས་སུ་ལྷུང་ཡོད་པ་ནི་ཅི་
 འདྲའི་ཡ་ང་ཞིང་ཞེས་པས་མི་བཟོད་པ་ཞིག་རེད་ཨང་། གང་ལྟར་མི་རིགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རྗེ་ཅམ་ཆེ་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་ད་
 ཚོའི་སྤྱག་རྩ་བའི་ལས་འགན་ཡང་དེ་བཞིན་སྤྱི་བ་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དེར་བརྟེན་དང་ཚོ་སྟེ་རིག་གཞུང་གཅིག་གི་སྤྱི་
 ཤིང་ལ་འབྲེལ་བའི་དང་ཚོས་མ་མཐུང་ཡང་རང་ལྷན་འདོན་གང་བོ་མི་རིགས་འདིའི་སྤྱི་སྤྱི་ལ་བསྐྱེད་དགོས་ལ། ལྷག་པར་
 རྩ་དང་ཚོ་མི་རབས་འདིས་འགན་རྒྱུ་ལེན་གྱིས་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་པར་རྩ་ལེན་རྒྱ་ནི་བདག་
 ཅག་ཐུན་མོང་གི་འགན་འཁུར་ཞིག་ཡིན་ལ་རེ་སྟོས་ཤིག་ཀྱང་ལགས།

བོད་རིག་པའི་མཁའ་དབང་རོ་སྒྲིན།

ནམ་མཁའི་ནོར་བུ།

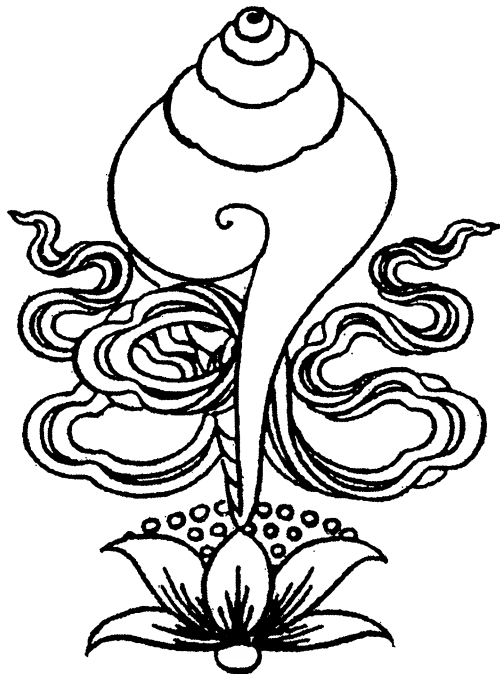
དེ་ཡང་ཆོས་རྒྱལ་ནམ་མཁའི་ནོར་བུ་མཆོག་ནི་སྤྱི་ལོ་༡༩༡༥ལོར་ཁམས་ཕྱེ་དགེ་ལུང་རའི་ཉེ་འགྲམ་དགེ་ལུག་ཅེས་པར་
འབྱུངས། དགུང་ལོ་གསུམ་ཉིང་ཞེ་ཆེན་རབ་འབྱམས་སྤང་མཛད་གྲུབ་པའི་རྫོ་རྗེས་ཨ་འཛོམ་འགྲོ་འདུལ་དཔལ་པོ་རྫོ་རྗེའི་
ཡང་སྤྱི་དུ་རོས་འཛིན་མཛད། དགུང་ལོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོག་ལྷོ་མེ་ཉེ་ལྷ་དབང་མཆོག་རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་
ཟུང་ནས་འབྲུག་ཞབས་དྲུང་དག་དབང་ནམ་རྒྱལ་གྱི་ཐུགས་ཀྱི་སྤྱལ་སྤྱར་རོས་འཛིན་གནང་། རྒྱུ་དུས་ཕྱེ་དགེ་དཔོན་ཆེན་
དུ་བཞུགས་ཤིང་། ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁོངས་སྤྱིར་ས་སྤྱར་གཏོགས། འཇམ་དབྱིངས་མཁྱེན་བཅེ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲོས་སོགས་ལས་རིས་
མེད་ཀྱི་གདམས་པ་མང་པོ་གསན། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥ལོར་ལྷོ་རུབ་མི་རིགས་སློབ་སྦྱོང་གི་བོད་ཡིག་ཕྱེ་ཁག་གི་དགེ་རྒན་མཛད་
ཅིང་སྐབས་དེར་འབོ་གངས་དཀར་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཇལ་ཉེ་ཐུག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་གདམ་སྐོར་མང་པོ་ཞུས་པར་མ་ཟད། འབྲུང་
འབྱུར་མཛད་འཕྲིན་སྐོར་གྱི་ལུང་བསྟན་ཀྱང་ཐོབ། དེ་ནས་སྤྱིར་ལ་ཡུལ་དུ་ལེབས་སྐབས་ཨ་འཛོམ་འབྲུག་རྒན་དང་ཉག་སྒྲ་
པས་བདུད་འདུལ་གྱི་དངོས་སློབ་ཉག་སྒྲ་བྱང་ཆུབ་རྫོ་རྗེར་མཇལ་ཞིང་དེ་ཉིད་ཙ་བའི་སྒྲ་མ་མཆོག་དུ་མཛད། ཉག་སྒྲ་བྱང་
ཆུབ་རྫོ་རྗེ་ནི་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལྷ་བ་མངོན་སུམ་ཡིད་དཔྱད་དང་བུལ་བར་རོ་སྒྲིན་མཁན་དེ་ཡིན་གསུང་། ཉག་སྒྲའི་
སྐར་དུ་སྤྱ་མཐུད་སྒྲ་མའི་སྒྲན་གཡོག་མཛད་ཞོར་རྫོགས་ཆེན་སེམས་སྒྲོང་མན་དག་གསུམ་གྱི་གདམ་པ་ཆ་ཆང་ཞུས།
༡༩༥༥ལོར་འབྲས་ཐོངས་སུ་ལེབས་ནས་དེ་གར་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་གསར་དུ་བསྒྲིགས། ༡༩༥༠ལོར་དབྱི་ཏ་ལིར་བོད་རིག་
པའི་འབྲུམ་རམས་པའི་ཐུག་འཁྲིལ་བཞེས་གནང་མཛད། ༡༩༥༥ལོ་ནས་༡༩༩༥བར་དབྱི་ཐ་ལིའི་ན་ཤུ་ལེ་སི་ཤར་ཐྱོགས་སློབ་
གྲྭ་ཆེན་མོའི་བོད་སོག་སྐད་ཡིག་དང་རྩོམ་རིག་ཆེད་ལས་ཀྱི་དགེ་རྒན་ཆེན་མོའི་འགན་བཞེས། ༡༩༥༧ལོར་ན་ཤུ་ལེ་སི་ཤར་
རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་<<རིག་གནས་མཐུན་ཆོགས་>>ཞེས་པ་གསར་འཛུགས་བྱས། ༡༩༥༥ལོར་ཤར་ཐྱོགས་རིག་གནས་སྐོར་ལ་
ཆེད་དམིགས་ཀྱིས་<<ཁང་ཁྱུང་དཔེ་སྟན་ཁང་>>ཞེས་པ་ཞིག་གསར་དུ་བཙུགས། ༡༩༥༥ལོར་<<ཁང་ཁྱུང་ཞིབ་འཇུག་
ཁང་>>ཞིག་གསར་འཛུགས་བྱས། ཁོང་ལས་གནས་ནས་རྒན་ཡོལ་དུ་ལེབས་ནས་ད་བར་གཙོ་བོར་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་
འཁོར་བསྐོར་པ་དང་། བོད་རིག་པའི་ལས་དོན་གཉིས་ལ་ཐུག་ལས་གནང་བ་གཉིས་རྩལ་འདོན་མཛད། དབྱི་ཏ་ལི་དང་མེ་
སྤྱིང་བྱང་མ། ཨ་རི། ཡོ་རོབ། ལྷ་ཙོ་ས་བཅས་སུ་མེ་རིའི་ཕོ་བྱང་དང་ཀུན་བཟང་ཕོ་བྱང་སོགས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་
མཐུན་ཆོགས་ཆེན་པོ་བྱུག་དང་། ཆོགས་མི་ཤིན་དུ་མང་པོ་བཞུགས།

༡༩༩༥ལོར་ཁོང་གི་ཆེད་རྩོམ་སྐད་གསུམ་ཆེ་ཤོས་<<ཁང་བོད་ལོ་རྒྱུས་ཉི་མའི་འོད་>>ཞེས་པ་དེ་དཔར་བསྟན་བྱས། ད་དུང་
ཁོང་གི་བརྒྱམས་ཆོས་ལ། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལས་འཕྲོས་པའི་གཏམ་སྤྱི་ཉིག་ཕྱིང་བ། བོད་རིགས་གཞོན་ནུ་རྒྱམས་ལ་གྲོས་སུ་
འདེབས་པ་གཟི་ཡི་ཕྱིང་བ། ཁང་བོད་གནའ་རབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནོར་བུའི་མེ་ལོང་། ཙ་རྒྱུང་འཕྲུལ་འཁོར་ཉི་ཟླ་ཁ་སྒྲིར། བྱང་

འཕྲིག་ལམ་ཡིག་སྒྲིག་གི་ཉམས་སྦྱང་ལ་བྱུང་བའི་དོན་རྒྱལ་གྱིས་བོད་བསྟན་པ་ཆབ་སྲིད་ལ་གནོད་ཚབ་ཇི་ཅམ་ཡོད་པ་
 བརྗོད་པ། རྒྱུགས་པ་ཆེན་པོ་དང་ཉིང་རེ་འཛིན་སྐུ་ལོང་དམ་པ་ཁོང་གིས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་འདི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་
 རྒྱུ་རང་བཞིན་ཅན་དུ་གྲོམ་པ་སྟེ་བའི་ཚུགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་རྩལ་པ་ཐོན་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཁོང་གི་སྟོབ་མའི་བྱུང་
 ཁོངས་ཨ་མེ་རི་ཁ་དང་། རྒྱ་རན་སི་སྐུ་ལ་ཁབ་༤༠ལྷག་བཟུལ་ཡོད་པ་དང་། སྟོབ་མའི་གྲངས་ཚད་ཀྱང་འབྲུམ་ཕྱག་
 གཅིག་ལྷག་དུ་སོང་འདུག་ཞུ་བོད་ལོ་རྒྱུས་ཉི་མའི་འོད་ལ་སྐུ་ལ་འཛམ་ཆོས་དག་འཇར་མན་དང་། ལྷ་རྩ་སྟེ་སྐུ་སྐུ་
 འཛམ་གླིང་གི་ཡིག་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཅུ་ལྷག་ལ་བསྟུར། ཨ་ཤེ་ཡའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཐུན་འབྲུར་ཆོགས་པ་གསར་དུ་བཅུགས་
 བྱས་དམ་པ་ཁོང་གིས་མི་ཆེ་གང་བོར་བོད་རིག་པའི་ལས་དོན་འདི་གཅིག་བྱ་ལ་ཤུགས་སྤྲད་གནང་མཛད་པ་ཡིན་ནོ། །ལོ་
 རྒྱུས་ཉིང་བསྟུས་འདི་ནི་དྲ་ལམ་ནས་ཐོབ་པའི་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱ་ཆ་བོད་ཡིག་རིགས་གཉིས་ཐོག་དུ་ཡོད་འགའ་ལས་བརྩམ་
 པ་ཡིན་ཡང་། རྒྱ་ཡིག་གི་ནང་དོན་སྐུ་ལ་གོ་ཉམས་དང་ཡིག་ནོར་མཆིས་ངེས་ལ་བཟོད་གསོལ་བྱ། ཆོས་རྒྱལ་ནམ་མཁའི་
 རོར་བྱ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐོར་སྟོག་བརྟན་དང་དེ་བཞིན་googleདང་ཡུའེ་བ་སྐུ་སྟེ་བོད་རྒྱ་དབྱིན་གསུམ་གྱི་ཁོང་གི་མཚན་
 དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེད་གཞི་དང་བཀའ་རྒྱུ་བཀའ་སྟོབ་སྐུ་ལ་མང་པོ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་ལྟགས་ཀྱི།

གཤམ་གྱི་འདི་ཡང་རིན་པོ་ཆེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོག་བརྟན་ཞིག་རེད།

Namkhai Norbu:--- <http://myreincarnationfilm.com/>



དཀར་ཆག

ཚམ་སྒྲིག་པའི་གཏམ།

བོད་རིག་པའི་མཁས་དབང་རོ་སྒྲིབ།

དབྱང་ཚམ་བདེན་པའི་མེ་ལྗེ།

- རང་དབང་ཆེད་འབར་བཞིན་པའི་བོད་སྲིང་བ། རྒྱུག་ཕྱག (2)
སྒྲན་ངག་མེ་ལོང་དང་བོད་ཀྱི་སྒྲན་ངག་སྐོར་གང་ཏུ་སྲིང་བ། སྒྲ་བོ། (13)
གོར་བོད་དམག་འབྲུག་སྐབས་ཀྱི་མན་རྩའི་ཐེ་རྩས་ སྒྲན་ཚེགས་དབང་རྒྱལ། (20)
ཚམ་རྒྱལ་ཁྱི་སྲོང་ལྗེ་བཅན་སྐོར་ལ་མདོར་ཅམ་དབྱང་པ་ གཙང་སྒྲན་འཇམ་དབྱངས་དོན་གྲུབ། (27)
བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ཉམས་རྒྱད་དང་དེའི་འབྱུང་རྒྱུ་སྲིང་བ། བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ། (34)
སང་ཀྱིས་བཅོམ་པའི་མེ་རྟོག་གི་བསྐྱར་དོན་ལ་ཀེར་བའི་མཚུབ་མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་། སྒྲག་འགྲུལ་བ་བསྐྱར་པར་དར་རྒྱས། (41)
རིག་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལ་ཚོ་སྒྲོག་བཏང་བ། བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ། (43)

སྒྲན་ཅིས་དབྱུང་པའི་མེ་ལྗེ།

- གདོད་མའི་གསོ་དབྱང་རིག་པའི་འཕེལ་རིམ། ངག་དབང་ཀྱན་མཁྱེན། (47)
གཅིན་ཞིའི་ནད་ཀྱི་སྐོར་ལ་མདོར་ཅམ་དབྱང་པ། རྒྱན་བུ་ཁྱིའ། (51)
འཆོ་བྱེད་སྒྲན་པ་ལྟ་ཡི་རྒྱུ། རྩ་རྒྱུ་བཟུང་གིས། (56)
སྐར་ཅིས་རིག་པའི་འབྱུང་ཁུངས་རགས་ཅམ་སྲིང་བ། ངག་དབང་ཀྱན་མཁྱེན། (58)

སྒྲོལ་རྒྱན་མཚོད་པའི་མེ་ལྗེ།

- ཚོ་སྒྲོག་གིས་བསྐྱར་པའི་མེ་དབྱང་། སྒྲན་འཕེགས། (65)
སེམས་ཚོར་དགུ་སྒྲིལ་མ། བྱེ་རྒྱུང་འཆུབ་མ། (66)
ད་ལོ་ང་ལ་ལོ་གསར་མེད། སྒོ་བཟང་ཚོས་གྲགས། (68)
མཐོ་སྐང་གི་ཁུ་བྱུག་ ཁ་བའི་མེ་རྟོག་ (70)
རྩ་རྒྱུ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཉི་ཤ། ཆབ་ཆ་སྒོ་བཟང་། (71)
དགེ་ཚོས་ཏུན་སྒྲུ། བྱམས་པ་ལྷན་གྲུབ། (72)
དགའ་སྒྲོ་རྒྱུང་གི་ཆང་། ཉོར་གཙང་དོན་གྲུབ། (73)
སྒྲོགས་པོར་བརྟག་པ། བསྐྱར་འཛིན་སྤར་བ། (75)
ཁྱིད་རང་ཡོད་པས་གང་ལའང་སྒྲག་དོན་མེད། རྒྱ་མིག་བརྒྱ་ཅ། (76)
ལས་ཀྱི་མཆི་མ། ཚོས་འཛིན། (77)
དགེ་མཉན་ཉིན་མོ། པ་སངས་ཚེ་རིང་། (78)

ལྷ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་མངོན་ཕྱག་.....རང་འཛོལ། (79)
 མ་ཡུམ་གྱི་བྱར་སློབ་ལྷ་བྱ་བ་.....བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ། (81)
 ར་མ་གཡོ་བའི་བྱི་ཚོགས།.....མི་ལོང། (83)

ཀ་ཚྭ་རིག་པའི་མེ་ལྗེ།

ཀ་བཤད་མ་གསང་བྱང་གཏམ།.....བྱམས་པ་རྩལ་གྱུབ། (85)
 བཅེ་བའི་གཟེབ་ཏུ་ཚུད་པ།.....སྡོམ་བྱ། (86)
 བསྟོད་པ་ཀ་ཐེང་།.....བསོད་ནམས་བྱང་ཚུབ། (87)

ཁྱག་ཚྭ་ལ་རྒྱའི་མེ་ལྗེ།

གཏུག་རྩལ་གྱི་སོ་ཁ་ནས་འཁྲུངས་པའི་རང་རྟོགས་རང་ཞེན།.....མི་ཞུན། (89)
 རའི་སྦྱིད་པའི་ཕ་ཡུལ་སྦྱི་རྒྱ་མདོ།.....ཀྱན་བཟང་སྒོལ་མ། (91)
 ཟླ་མེད་གྱུན་ལངས། རང་ལུས་མཚོད་སྦྱིན།.....བན་ཏེ་མཁར། (92)
 ཞ་མ་ལགས།.....ས་མཐའི་བྱ་མོ། (95)
 བཅའ་བཅའ་ནས་རྟེན་པའི་རྟེན་པ།.....བསོད་ནམས་རྒྱལ། (98)
 བོད། རྱར་ཐང་གི་བྱ་ཚོད།.....ཟ་མོ་སྦྱིད། (101)

ཆེད་ཚྭ་སློབས་པའི་མེ་ལྗེ།

འབར་བཞིན་པའི་བོད། ཞང་དང་པོ།.....གཙང་སྦྱོན་འཇམ་དབྱངས་དོན་གྱུབ། (104)
 འབར་བཞིན་པའི་བོད། ཞང་གཉིས་པ།.....ནག་དོ། (108)
 ལྷ་ཆེན་པོའི་རྒྱབ་རོལ། ཞང་གསུམ་པ།.....ཀྱན་དགའ། (110)
 འབར་བཞིན་པའི་བོད། ཞང་གསུམ་པ།.....སྦྱོན་འཇམ་གསུམ། (112)

ཇུར་ཚྭ་སྒོལ་པའི་མེ་ལྗེ།

རོ་ཆོལ་གྱི་ཉེན་བརྟེན་སྦྱོན་སྦྱོགས་ཡིན་པ་ལས་འཆད་ཏུ་བྱུག་གི་བྱ་སྦྱོད་མ་རེད།.....མང་རའི་གངས་ཐིགས། (118)
 ཀང་གི་ནང་མི།.....བསྟན་འཛིན་དོ་རྩེ། (124)

ཉལ་བྱས་སོར་མོའི་འཁྲུག་རིས།

གཡུང་བྱང་དབང་ཕྱུག་གི་རི་མོ་བདམས་བཞོད།.....བསྟན་བཅོས་ལོ་དང་པོ། (132)

དོགས་འདྲི་ཐུན་འཛོམས་སྦྱོན་མེ།..... (137)

མཐོ་སློབ་འདིའི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་ཅིག་གི་རོ་སྦྱོད།..... (144)

དཔལ་ལྷན་གྱི་འཕྲིན་



བྱས་ན་བོད་མི་ནས་བོད་ནང་དུ་མེ་ལྷ་མཆོད་པའི་བརྒྱུད་
རིམ་ཁྲོད་དུ་ཉག་ཉག་ལོ་ངོ་མིལ་བོ་བརྒྱ་དང་ཟླ་བ་བརྒྱ་
འགོར་འདུག་ལ། བོད་མི་ནང་དུ་རང་ལུས་མེར་སྲེག་གི་
ཉིན་མོ་ནི་ཆོས་ཉེར་བརྒྱན་ཏེ། ཉིན་གཅིག་དུ་འཁེལ་འདུག་
པ་དེ་ནི་ངེ་འདྲེ་འགྲེལ་དཀའ་བའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་རེད་
ཨང་། གང་ལྟར། མི་ལོ་༡༩༩༥། ༢༠༠༥། ༢༠༡༡། ༢༠༡༢་
བཅས་ལོ་ངོ་འདི་དག་ལ་བོད་མི་ནང་གཉིས་ནས་ཁྲོན་
བཟླ་མས་མེར་བསྲེགས་གཏོང་མཁན་བོད་མི་སྐྱེ་ལེར་སྐྱེ་
ཅུ་ཐམ་པ་བྱུང་འདུག་ལ། དེའི་ནང་ད་བར་བཅན་བྱོལ་དུ་
རང་ལུས་མེར་བསྲེགས་གཏོང་མཁན་བཞི་དང་། བོད་ནང་
དུ་རང་ལུས་མེར་བསྲེགས་གཏོང་མཁན་༢༥བྱུང་འདུག་
ལྟག་པར་དུ་འདི་ལོའི་ལོ་གསར་བ་ཆོས་ནས་ཟླ་ངོ་གསུམ་
ཀྱི་ནང་བོད་ནང་དུ་བོད་མི་༡༩ཀྱིས་འབོད་སྤྲོད་དང་སྤྱི་
ཚོལ་གཅིག་པའི་སྤོ་ནས་རང་ལུས་མེར་བསྲེགས་ཀྱི་ལས་
འགུལ་ལྟ་མཐུད་ནས་སྤེལ་འདུག། མདོ་སྤྱང་རྩ་བའི་ས་ཁུལ་
གཅིག་སུ་ནས་བོད་མི་སྐྱེ་ལེར་བརྒྱ་བརྒྱུན་ཀྱིས་རང་ལུས་
མེར་བསྲེགས་ཀྱིས་རྒྱ་གཞུང་ལ་ངོ་ཚྏ་ལྟས་ཡོད། ད་ལྟའི་
ཆར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། བོད་མི་ནང་གཉིས་
ཀར་བོད་མི་སྐྱེ་ལེར་སྐྱེ་ཅུ་ཐམ་པའི་རང་ལུས་མེར་
བསྲེགས་བཏང་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ནས་བོད་མི་ཉེར་
གཅིག་འདས་གྲོངས་སུ་སྤྱིན་འདུག་ལ། ལྷག་མ་ཅུམས་ཁ་
ཤས་སྐྱེ་འཆོ་བཞུགས་ཅམ་དང་ཁ་ཤས་(བོད་ནང་གི)གར་
ཡོད་གནས་ཚུལ་ད་དུང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མེད། རང་ལས་
མེར་བསྲེགས་ཀྱི་ལས་འགུལ་འདི་བོད་ནང་ཁུལ་ཀྱི་མདོ་
སྤྱང་རྩ་བ་གཙོས་ཐེམ་ཆེན་རྩྭ་དང་། མགོ་ལོག་མ་རྒྱ།
ཁམས་ཕྱོགས་ནས་སྤྱི་དགུ་དང་ཆབ་མདོ། དཀར་མཛེས།
གསེར་རྟ་བཅས་ཀྱི་ས་ཁུལ་དུ་མར་བྱུང་དང་འབྱུང་ལུས་
ཡིན། དེའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་ས་
གཙོས་མདོ་སྤྱང་སྤྱད་ཀྱི་ས་ཁུལ་མང་པོ་ནས་ཞི་བའི་ལས་
འགུལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་པར་རྒྱ་དམར་གཞུང་དང་རང་
འཛུལ་སྤྱི་བཞིན་ཡོད་པས། བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་མང་པོར་སྤྲོ་ས་

ནས་དམ་དྲག་ཤུགས་ཆེར་དང་གཞོན་ཤུགས་འདྲ་མིན་སྤྱད་
དང་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་པ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་ཐོས་སུ་བྱུར་ཡོད།
མིག་སྔར་གྱི་འཛམ་གླིང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་དུ་བཟུས་ན། མི་
རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་དབང་དང་ཞི་བདེའི་སྤྱད་དུ་
ཆོ་སྤྱོད་དང་འབྱོར་བས་འགྲོ་གྲོན་ཐོན་ཆེན་པོ་བཏང་དང་
གཏོང་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་མང་པོ་ཡོད་པ་
ཀུན་གྱིས་ཤེས་ཆོད་རེད། ཡིན་ནའང་། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
བདག་དབང་དང་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཤུགས་ཆེད་དུ་ད་ལྟའི་
ཆར་བོད་མི་སྐྱེ་ཅུ་ཐམ་རང་ལས་མེར་བསྲེགས་ཀྱིས་ལས་
འགུལ་སྤེལ་ཅིང་ད་དུང་ཡང་རང་ལུས་མེར་བསྲེགས་ཀྱི་
ལས་འགུལ་སྤེལ་མཐུད་ནས་འབྱུང་སྤྱིད་པའི་གནས་བབ་ལ་
སྤྱོགས་མང་པོ་ནས་བཟུས་ན། འདི་ནི་ཕལ་ཆེར་མིག་སྔར་གྱི་
འཛམ་གླིང་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་རང་དབང་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་
བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ཐོན་ཐོགས་པ་ཞིག་ཟིན་འདུག་ཅེས་
བརྗོད་ན་འོས་ཤིང་འཛམ་པར་མཐོང་།

གཉིས་པ། བོད་ནང་དུ་རང་ལུས་ཞུགས་འབུལ་འབྱུང་བཞིན་
པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་ལྟ་བུ།

རང་ལུས་མེར་སྲེག་གི་ལས་འགུལ་འདིའི་རྒྱལ་ཕྱོངས་
དང་ཡང་ན་འབྱུང་རྒྱུན་ལ་རོབ་ཅམ་བཟུས་ན། དེ་ཡང་
མདོར་དེད་ན་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་གཉིས་ལ་ཐུག་འདུག་
དང་པོ། རྒྱ་དམར་ནག་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིད་དབང་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་
བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ནས་དམར་པོའི་སྤྱིད་གཞུང་ལ་རྒྱལ་ཁ་
ཐོབ་ལྟེ་མི་ལོ་༡༩༥༩ལོར་རྒྱ་དམར་གུང་ཁབ་ཏང་དངོས་སུ་
མ་བཅུགས་ཡར་ལྷོན་ནས། རྒྱ་དམར་གྱིས་བོད་ས་བཅན་
འཛུལ་གྱི་འཆར་གཞི་ལྟར་པའི་སྤྱིད་རྒྱུས་བརྟན་པོར་བཏང་
ཆར་ཡོད། ༡༩༥༩ལོ་ནས་རིམ་གྱིས་བོད་ཤར་ཕྱོགས་མདོ་
ཁམས་ནས་འགོ་བཙུགས་ལྟེ་མདོན་ལྷོག་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྤོ་
ནས་བཅན་འཛུལ་གྱི་ལས་འགུལ་རབ་དང་རིམ་པ་མང་པོ་
སྤེལ། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཞི་བའི་བཅིངས་འགྲོལ་གྱི་ཁ་གཤལ་
ཁྲོད་ནས། ༡༩༥༧ལོར་རྒྱ་དམར་གྱི་མེ་མདའི་སྤོ་ཁའི་བཅན་

འོག་ནས་ཞི་བའི་དོན་ཚན་བཅུ་བདུན་ཏུ་བྱུག་གིས་འཛོག་
དགོས་བྱུང་། དེ་རྗེས་༡༧༥༧ལོར་ལོ་མོང་མཚོག་ཀྱང་དམར་གྱི་
དམག་སྐར་ལ་མགྲོན་བསུ་གནང་། བསམ་ངན་འཆར་
བའི་སྲིད་རྒྱུས་ལ་མི་མང་གིས་མི་འདོད་པའི་རྣམ་འབྱུར་
ཤུགས་ཆེར་བསྐྱན་ནས་བོད་ཀྱི་ཀྲུལ་ས་ལྷ་སར་གཞི་རྒྱ་ཆེ་
བའི་སྐར་ལངས་བྱུང་། སྐབས་དེར། ལོ་མོང་ས་མཚོག་སྐྱ་
ལོར་དང་བཅས་པའང་བཅན་བྱོལ་དུ་ཕེབས་དགོས་བྱུང་།
དེ་ནས་བཟུང་། བོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཀྱི་ལས་དབང་གི་
དབུ་བྱུང་ཐོག་མར་འཕྱི་དུ་བཅུག

དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་༡༧༥༧་དང་༡༧༥༧ལོར་སྐྱ་ཕྱི་རིམ་པར་བོད་
ཀྱི་ཀྲུལ་ས་ལྷ་སར་བོད་རང་བཅན་གྱི་བསྐྱགས་ཡིག་སྤེལ་བ་
དང་སྐར་ལང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཞི་བའི་སྐར་ལངས་བྱས་ཤིང་།
དེ་རྗེས་ཕྱི་ལོ་༡༧༥༧ལོར་བོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་ས་ཁུལ་
མང་པོ་ནས་སྐར་ལང་ཞི་བའི་རྩོད་རྒྱུ་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད།
གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཞི་བའི་རྩོད་དུ་གི་ཁྲིད་དུ་ཀྱང་དམར་
སྲིད་གཞུང་གིས་མ་ཉེས་ཁ་གཏོགས་གིས་ཆེས་གདུག་རྒྱབ་
ལྡན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལག་དུ་བསྐྱར་གྱི། དུག་གཞོན་དང་།
བཅོན་འཇུག་བཀག་སྡོམ་དམར་གསོད། གཅར་རྒྱུང་
སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བོད་མི་ས་ཡ་གཅིག་ལྷག་ཡང་སྤྱིང་རྗེ་
མེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་སྲིད་རྒྱུས་ཁྲིད་ནས་འདས་ཤོངས་སུ་
ཕྱིན་ཡོད། ད་དུང་ཡང་མི་སྤྱོད་ལས་འདས་པའི་མནར་
གཅོད་མཚམས་འཛོག་མེད་པར་སྐྱ་མཐུད་ནས་ཤུགས་ཆེར་
གཏོང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་ཀྲུལ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ཆོགས་ཁྲིད་དུ་བོད་
མིའི་འཆོ་གནས་དང་བདེ་སྐྱུག་སོགས་ལ་རོགས་དུལ་
དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་མེད་བྱེད་བཞིན་པའི་བྱུང་བསྐྱགས་རྒྱན་
མ་གང་སར་སྤེལ་བྱས་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ས་བསད་པའི་སྐར་
ལ་ཀྲུལ་རྩ་བརྩུ་བའི་རྒྱ་དམར་གཞུང་གི་བྱ་སྤྱོད་འདིས། བོད་
མི་རེ་རེའི་སེམས་སུ་ཉ་ཅང་སོས་ཐབས་བྲལ་བའི་ན་བྱུག་
དང་བཅོད་ཐབས་མེད་པའི་རྒྱུག་བསྐྱལ་གྱི་མ་ཁ་ཕྱི་མོ་ཞིག་
བཞག་ཡོད་པ་སྒྲོས་མ་དགོས། བོད་ཀྱི་མི་རབས་གསར་
ཉིད་གི་བོད་མི་ཀན་མགོ་དཀར་ནས་གཞོན་སོ་དཀར་ཡན་

ཆད་ཀྱི་བོད་མི་རེ་རེའི་རྩས་རྒྱུ་རྒྱ་ན་བྱུག་འདིའི་བག་
ཆགས་འཕེམ་ཏེ་བྲག་ཅའི་རྒྱ་ལམ་གང་སར་བྱལ་ཡོད། དེ་
བས། བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡུན་རིང་ས་སྤོང་ལ་བརྟག་
པའི་སེམས་ཀྱི་ན་བྱུག་ཟབ་མོ་ཏུ་བྱུག་གིས་ཕྱི་དུ་བཏོན་གྱི་
རང་ལྷས་མེར་བསྐྱེད་གཏོང་དགོས་བྱུང་བ་ལས་སྐྱུ་གང་
གིས་ཀྱང་འདི་ལ་སྐྱལ་འདེད་དང་བཅན་ཤེད་བྱས་མེད་པ་
གསལ་བོ་ཡིན།

གཉིས་པ། སྤྱིར་འགོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གཞི་རྒྱའི་
འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དུག་ངེས་པར་དུ་དགོས་ལ། དེ་དག་
ནི་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་བུ་ཆོང་མར་རང་ཆས་སུ་ཡོད་
པའི་གཞི་རྒྱའི་ཐོབ་ཐང་ཡིན་པས། འདི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བྲིམས་
ཐོག་ནས་ཀྱང་སྤྱོད་ཀྱི་འགན་དབང་ཡོད། འོན་ཀྱང་།
བོད་ནང་གི་བོད་མི་ཆོལ་སྤོང་ན་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་
ག་ཆོད་ཆོང་འདུག ཁོང་ཆོར་རིག་གཞུང་སྤྱོད་དང་
ཆོས་ལུགས་དང་མོས་ཀྱི་རང་དབང་མེད་ལ། འབྲེམ་ཉམ་
དང་རང་དབང་གི་ཐོབ་ཐང་དེ་བས་ཀྱང་མེད། ལྷག་པར་
སྐྱ་བཙོན་རང་དབང་དང་དྲང་བདེན་མིན་པའི་ལམ་
ལུགས་ལ་རྩོད་དང་། གཏུག་གཞོན་དང་ཕྱི་གཞོག་གི་བྱ་
སྤྱོད་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་རང་དབང་སྤྱོད་ཅུང་མེད། དེ་
མཚུངས་སུ་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་དུ་ཀྲུལ་གཅིས་ཆོས་
གཅེས་ཀྱི་སྤྱོད་གསོ་སྤེལ་བཞིན་བོད་མི་ཆོར་བཅན་དབང་
གིས་ལོ་མོང་ས་མཚོག་ལ་མཚན་སྤྱོད་ཏུ་འཇུག་པ། བོད་ཀྱི་
གཏོར་ཁ་སྤོག་འདོན་དང་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་ལ་གཏོར་
བཅོམ་ཆོད་མེད་བྱས་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་
བོད་མིས་རྒྱ་གཞུང་ལ་མི་འདོད་པའི་རྣམ་འབྱུར་ཤུགས་
ཆེར་སོང་ཡོད་པ་དོན་དཔོན་ཡིན།

ཕྱི་ཆོལ་ནས་བལྟས་ན། མི་རིགས་རང་སྤྱོད་ས་ཁུལ་གྱི་མིང་
བྱང་རྒྱུག་པོ་རེ་བཏགས་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དམ་དུ་བོད་མི་
རང་ལ་བདག་དབང་གི་ཐོབ་ཐང་ཉི་ལ་འབྱུང་ཅུང་ཡང་མེད་
པར། རྒྱ་དམར་སྲིད་གཞུང་རང་ནས་འཆར་གཞི་ལྡན་པའི་

སྒོ་ནས་ལས་དོན་སྒྲུ་མང་ཐང་ཀར་ལག་ཏུ་བཞུར་ཏེ་བོད་
ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་སྒོ་བ་ཐང་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་
བཞིན་ཡོད་ལ། བོད་ཀྱི་སྤྱུ་ལག་ཀར་སར་ཆོས་ལུགས་མི་སྒྲུ་
སྒོ་བ་གསེབ་། ཚུ་མ་པ་པོ། རྒྱ་ཆུ་ལ་བ། རྒྱ་ལུག་སྤྱུང་སྤྱུ་བ་།
གཞས་བ་གཞས་སོགས་ཉེས་མེད་མང་ཆོགས་མང་པོ་
བཅོན་གཞོན་དང་དམར་གསོད། བཅོན་འཇུག་རབ་དང་
རིམ་པ་མང་པོ་བྱས་ཏེ། འགྲོ་བ་མིའི་སྒོ་བ་ཐང་བསམ་བཞིན་
དུ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་
ལྟེ་རྒྱ་རྒྱ་གི་གནས་བབ་འདི་བྱང་བར་བསྒྲོན་དུ་མེད་དོ།
མདོར་ན། རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་བྱང་དང་གཏོང་བཞིན་
པའི་བོད་མི་དེ་དག་གི་མེ་ལྷོ་འོང་གི་འཕོད་ཆོག་ལས་
རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་གང་ཡིན་གསལ་བོར་
རྒྱ་གསལ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། རྒྱ་དམར་གཞུང་གི་སྒྲིལ་གཙོ་
རིང་ལུགས་པ་དེ་དག་གིས་དྲང་བདེན་གྱི་ཆེད་དུ་འབར་
གྱུ་པའི་མེ་ལྷོ་རྒྱ་བའི་མིག་བྱང་སྤོངས་སོང་བ་དང་།
རང་དབང་གི་སྤྱད་དུ་སྒྲོག་བཞིན་པའི་འཕོད་ཆོག་ལ་ཉན་
པའི་ན་བ་འོན་སོང་བ། འདྲ་མཉམ་གྱི་ཕྱིར་དུ་རེ་འདུན་ལྷ་
བཞིན་པར་ཡ་ལན་སྟེར་བའི་ཁ་ལྷོ་སྤྱེགས་སོང་བའི་ལྷ་བས་
ཀྱིས་ཡ་མ་བྱང་དང་ཁྱངས་མེད་ལྱང་མེད་ཀྱི་འཕྲོག་གཏམ་
སྒྲ་ཆོགས་བརྗོད་ཀྱིན་པ་མ་གཏོགས་གཟུར་གནས་སྒོ་ལྟ་
གྱི་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱོད་པོ་མང་པོས་བོད་ནང་གི་བོད་མིའི་
གནས་བབ་རོ་མ་རྒྱ་གསལ་བྱུང་གྱི་ཡོད་པ་སྤྱོད་པའི་རང་
བཤད་བྱུང་།

ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ད་ལྟའི་རང་ལུས་མེར་
བསྐྱེགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་གནས་སྤངས་འདིས་སྟེ་དྲངས་པའི་སྒོ་
ནས་རྒྱ་གྲོགས་ཆར་བའི་ཚུ་ལ་དུ་བོད་ནང་དཔོན་ཤྱགས་
བརྒྱད་གསུམ་ནས་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་
འགུལ་སྒྲུ་མང་སྟེལ་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་ལོ་གསར་ལ་
སྒོ་སྦྱང་མི་གཏོང་བ་དང་། ལྷག་དཀར་གྱི་དུས་ཆོགས་སྤྱང་
བཅི་བྱུང་། ད་དུང་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་དང་རྒྱ་དམར་
ཀྱིས་དམར་གསོད་བྱང་བཞིན་པའི་རྒྱ་ལ་གཅེས་དཔལ་པོ་

དཔལ་མོ་རྒྱམས་ལ་ལྷ་ངན་གྱི་བསྒྲོ་བ་སྒྲོན་ལམ་འཆོགས་པ་
བཅས་གང་ཅུས་ཅི་ལྟོགས་ཀྱིས་ལས་འགུལ་རབ་དང་རིམ་
པ་མང་པོ་སྟེལ་བཞིན་ཡོད། སྐབས་འདིར་ཕྱིར་མིག་ཅིག་
བཞུས་ན། རྒྱ་ངན་གྲོགས་སུ་ཤར་བ་ཡིན་ནམ་མི་ཤེས།
གང་ལྟར། བོད་མི་རེ་རེའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་རོས་སུ་བོད་མིའི་
སྦྱང་སྤྱུག་ཉམས་སྦྱང་དང་མཐུན་སྦྱེལ་གྱི་མདུད་པ་དེ་དམ་
ནས་དམ་དུ་སྦྱེལ་གྱུ་པའི་ཆར་འདུ་ཤིག་འགོག་མེད་དུ་
སྦྱེས་འོང་གིན་འདུག

གསུམ་པ། རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་ལ་རྒྱ་གཞུང་གིས་འཕྲོག་
བརྗོད་བྱེད་སྤངས།

སྤྱིར་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འགུལ་ཅི་
འདྲ་ཞིག་བཅམས་ནའང་། རྒྱ་གཞུང་གིས་མ་རེངས་པའི་
འཕྲོག་གཏམ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་གི་ལོ་ལོ་བསྐྱེད་
དང་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་བཞིན་པ་ནི། དྲང་བདེན་གྱི་སྤྱུ་བྱང་
དང་གཟུར་གནས་ཀྱི་ནམ་དཔྱད་མཆིས་པའི་སྤྱོད་པོ་ཞིག་
ཡིན་ཆོ་གསལ་ཐང་རེར་རྒྱ་གསལ་མོད། ཡིན་ནའང་། རྒྱ་
དམར་གྱི་སྒྲིལ་འཛིན་རང་ལུགས་པའི་གཏེ་པོ་མའི་ཡིས་
བཤད་པ་བཞིན་རྒྱ་གཅིག་ཐངས་བརྒྱར་བཤད་ན་བདེན་
པར་འགྱུར་ཅས་པ་ལྟར། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཞུས་ན།
ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་གི་ལོ་ལོ་དཔལ་འཕྲོར་འགུན་ཚད་ཀྱིས་
བསྐྱེལ་ནས་རྒྱ་དམར་གྱི་བྱང་བསྐྱེགས་རྒྱ་མས་གནམ་སའི་
ཁྱོན་ཀུན་འགང་བཞིན་པའི་དུས་འདིར་ང་ཆོས་ཀྱང་འཛམ་
གླིང་འདི་ཅིས་ཀྱང་གཉིད་ལས་དཀྲོག་རན་འདུག་སྟུམ།
གལ་སྲིད་འཛམ་གླིང་གི་ལོ་ལོ་སྤར་བཞིན་རྒྱ་དམར་གྱི་བྱང་
བསྐྱེགས་རྒྱ་མའི་གཡོ་འོག་དུ་ཚུད་དེ་སྤར་སྤྱེགས་པོ་
དང་ལྷན་དུ་གཉིད་དུ་ཡུར་བཅུག་ན་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་
འདི་འཛམ་གླིང་གི་མིག་མཐུན་དང་ན་ལམ་ལས་གཏིང་
བརྗོད་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ངེས་པ་མེད། ལྷག་པར་ད་ལྟའི་རྒྱ་
དྲག་གི་གནས་སྤངས་འདིའི་ཁྲོད་ནས་སྤར་ཡང་རྒྱ་དམར་
ཀྱིས་འཛམ་གླིང་མི་མང་གི་སྤྱུ་བྱང་ལ་བྱང་བསྐྱེགས་རྒྱ་

མའི་མིག་སྒྲུབ་ལྷ་མོའི་འཕྱག་བཞུགས་པ་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་
མང་པོ་ནས་དངོས་སུ་མཐོང་རྒྱུ་དང་ཐོས་རྒྱུ་ཡོད་པས། ད་
ནི་ང་ཚོས་ཅིས་ཀྱང་རྩལ་བབས་པའི་ཐོ་ཞིག་འབྲུབ་པར་
འཕྱིས་མེད་ན་སྤུ་མི་འདུག་དེ་ཡང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་
ཏུ་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གང་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ན།
རྒྱ་དམར་གཞུང་གིས་ནམ་ནམ་ཞར་ཞར་མ་ཉི་བཞིན་སྒྲོ་བ་
ནི། བོད་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པའི་ཆ་ཤས་
ཡིན་པས་རྒྱལ་ཁབ་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་
ཁུལ་ལ་ཐེ་གཏོགས་མི་བྱེད་པའི་ཁྲིམས་ལུགས་སྲུང་བཅི་
དགོས་པའི་ཉེན་བརྟུན་གཏོང་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་རྒྱ་ནག་གིས་
རྒྱལ་སྤྱིའི་ཕྱིངས་ཆའི་སྤྱིང་ནས་བོད་དོན་གྱི་གནད་དོན་ཅི་
ཞིག་སློབ་ན་ཐོག་མའི་སྒྲོལ་པ་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་ལན་
འདེབས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཐེངས་འདིའི་ཞི་ཅིན་མེན་གྱི་ཨ་
རིར་མཆོམས་འདྲིར་ཡོང་སྐབས་ཀྱང་སྐད་ཆ་དེ་བསྐྱར་སྒྲོས་
ཀྱིས་སློབ་ཡོད་འདུག།

དེ་མཚུངས་སུ་རྒྱ་ནག་གིས་ཕྱི་དངོས་པའི་དཔལ་ཡོན་ཆེས་
ཆེར་དར་བཞིན་པའི་སྐབས་དང་བསྟུན་ནས། ཡར་རྒྱས་
ཕྱིན་མེད་པ་དང་འགྲོ་བཞིན་པའི་འཛམ་སྐྱིད་གི་རྒྱལ་ཁབ་
ཆེ་ཆུང་མང་པོར་ཆོང་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་གནད་
ཉེ། བོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འགུལ་དང་གནད་དོན་
སློབ་ན་ཐད་ཀར་ཆོང་འབྲེལ་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་འོག་ནས་
དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་སྤངས་འཛིན་དང་དབང་
སྒྱུར། རྒྱལ་ལན་སྤྱོད་བཞིན་རྒྱ་དམར་གྱིས་མཛུབ་མོ་གང་
བསྟན་ཤར་ཏུ་འགྲོ་དགོས་པས་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་སློབ་
པའི་སྤྱི་སྒྲོལ་ཤུགས་ཟླ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤུ་མོ་ནས་བརྒྱབ་ཆར་
ཡོད།

ད་ཏུང་དེ་ལས་ཀྱང་གནད་འགག་ཆེ་བ་ནི་གོང་ཏུ་སྒྲོས་པ་
བཞིན་རྒྱ་ནག་ནང་ཁུལ་གྱི་དྲ་བ་དང་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་
བཀག་སྡོམ་ནན་མོ་བྱས་ཏེ། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཕྱིར་
གཏོང་མི་སྲུབ་པར་རྒྱ་གཞུང་གི་སྤངས་འཛིན་འོག་བརྒྱུད་
ལམ་ཁག་ཏུ་གནས་ཚུལ་རྒྱུན་མའི་རིགས་སྤེལ་བཞིན་པ་

དང་། ལྷག་པར་རྒྱ་ནག་མི་མང་ལ་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་དང་
འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་རྒྱུན་མ་སྤེལ་ནས་མི་རིགས་མཐུན་
སྤེལ་གྱི་ཁོར་ཕྱག་ལ་རྒྱ་གཞུང་རང་གིས་གཏོར་བཞིག་
གཏོང་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན། ༢༠༠༥ལོར་རྒྱ་གཞུང་གཞུང་
གིས་གནས་ཚུལ་རྒྱུན་མ་སྤེལ་ནས་བོད་དང་ཁ་ཆེ་དབར་
ཚོད་སློབ་སྦྱོང་ཐབས་བྱས་ཀྱང་ལམ་སྤོང་བ་མ་བྱུང་བ་ཀྱང་
གྱིས་ཤེས་གསལ་རེད། དེ་བཞིན་རྒྱ་དམར་གྱི་དཔལ་རང་
ནས་གངས་ཉུང་མི་རིགས་དབར་དང་། ཡང་ན་མི་རིགས་
གཅིག་པའི་ནང་ཁུལ་ཏུ་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་བསྐྱེད་དང་
དབང་ཡོད་བྱས་ཏེ། མཐོ་རིམ་མི་སྤྱི་ལུང་དངོས་ཤུགས་
བརྒྱུད་གསུམ་ནས་བེད་སྤྱོད་དེ་ནང་ཁུལ་ལ་ཚོད་སློབ་སྦྱོང་
བར་ཐབས་ལམ་སྤྱི་དགུ་འདྲིང་བཞིན་པ་སོགས་བསྐྱང་གིས་
མི་ལངས་པའི་གཡོ་སྤྱོད་སྤྱི་ཚོགས་འབྲུབ་བཞིན་ཡོད།

ཉེ་བའི་ཆར་སྤེལ་བཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་ནང་ཏུ་འདྲ་
ལའི་རང་ལུགས་དང་ཁ་བྲལ་བ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་བསྐྱེལ་མ་བྱས་
ཏེ་མི་རིགས་མཐུན་སྤེལ་ལ་གཏོར་བཞིག་དང་བརྟན་
བརླིང་མེད་པར་བཟོ་བ། རང་ལུས་མེར་སྲེག་གི་བསྐྱེལ་མ་
བྱེད་བཞིན་པ་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་ཁྲུངས་མེད་ཁྲུང་མེད་
ཀྱི་རྒྱུན་གཏམ་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་མི་མང་གི་མཐོང་
རྒྱ་སྤྱི་བ་པར་བྱེད་པ། བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་
གནད་དོན་དང་དཀའ་ངལ་ཅམ་ལས་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་
བྱིངས་ན་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་བོད་མིའི་གནས་བབ་
ཏ་ཅང་བརྟན་བརླིང་དང་ཞི་བདེ་ཡིན་ཚུལ་སྒྲོག་བཞིན།
རང་ལུས་མེར་བསྲེགས་བཏང་བའི་རྒྱལ་གཅིས་དཔལ་པོ་
དག་གིས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཏུ་ལུས་སྤྱོད་
ལོངས་སྤྱོད་དང་བཅས་པ་ལུས་བར་གྱས་མེད་མཐོང་རྒྱུ་
དང་ཁྲུང་གསོད་དམའ་འབེབས་བྱེད་བཞིན་འདི་དག་གོ་ན་
སྤྱིང་ལངས་ཤིང་མཐོང་ན་སེམས་སྤང་བའི་ཆོད་ཏུ་འདུག།
དོན་ངོ་མར་བཤད་ན། རྒྱ་དམར་གྱི་དཔལ་རང་གིས་ད་
ལྟའི་བོད་ནང་གི་རྩ་དྲག་གི་གནས་བབ་བསྐྱངས་རྒྱུན་དེའི་
འགན་འཁུལ་དང་ཐག་གཅོད་ཆར་མ་རྒྱ་གཞུང་རང་ལ་མ་

གཏོགས་སུ་གང་ལའང་ངན་ཁག་དང་གཡོལ་ས་གང་ཡང་
མེད་དོ།

བཞི་པ། ཕྱི་སྤྱོད་གཞུང་མང་དང་ཚོགས་ལྷེ་ཁག་གིས་སྤྱིལ་
བཞིན་པའི་ལས་འགུལ།

ད་ལྟའི་བོད་ནང་གི་ཇ་དྲག་གནས་བབ་དང་བརྩན་
ནས་བྱས་སྤྱོད་བོད་གཞུང་མང་དང་ཚོགས་ལྷེ་ཁག་གིས་
གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་སློ་ནས་འཛམ་གླིང་མི་མང་
གི་མིག་མཐུན་ཏུ་བོད་ནང་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་
འབྲེམས་སྤྱིལ་དང་། བོད་ནང་ཏུ་དོན་རྩལ་དཀའ་ངལ་
ཅི་ཞིག་འཕྲད་བཞིན་པར་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པར་ལས་འགུལ་
རབ་དང་རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་སྤྱིལ་དང་སྤྱིལ་ཕྱས་རེད། དེ་
ཡང་ལས་འགུལ་རྣམས་ཅི་རིགས་དང་རོ་བོ་འདྲ་མིན་
ནས་སྤྱིལ་གྱིན་ཡོད་ལ། ལས་འགུལ་སྤྱིལ་གྱིན་པའི་རྣམས་
གུངས་མང་ཡང་མདོར་བསྟུན་ན། དབུས་བོད་མིའི་སྤྱིག་
འཛུགས་ཀྱི་གཞུང་ངོས་དང་། ཚོགས་ལྷེ་ཁག་དང་ས་གནས་
དེ་བཞིན་མི་སྡེར་བཅས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལས་འགུལ་སྤྱིལ་མང་
སྤྱིལ་བཞིན་ཡོད།

༡ བོད་གཞུང་གི་ངོས་ནས་སྤྱིལ་བཞིན་པའི་ལས་འགུལ།
ལས་འགུལ་རིམ་པ་དང་པོ་ནི། དབུས་བོད་མིའི་སྤྱིག་
འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ད་ལྟའི་རང་ལུས་མེར་སྲེག་གི་ཇ་དྲག་
གི་གནས་བབ་ལ་གཞིགས་ཏེ། སྐབས་དང་རུས་ལ་བརྩན་
ནས་ལས་འགུལ་རབ་དང་རིམ་པ་སྤྱིལ་བའི་ཁྲོད་ནས་གཙོ་
ཆེ་ཤོས་ཁ་ཤས་ཞུས་ན། གཞིས་བཞུགས་བོད་རིགས་སྤྱན་རླབས་
ཆེར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཞུ་ཆེད་ཕྱི་
ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༩ རེས་གཟའ་ལྷག་པ་ཉིན་ཕྱི་རྒྱལ་
ཡུལ་གྱུ་གང་སར་བཞུགས་པའི་བོད་མི་ཆང་མས་མཆོད་
འབུལ་སློན་ལམ་དང་སྐྱབས་ཉིན་གཅིག་རིང་ཟས་བཅད་རོ་
ཁྲོལ་གྱི་ལས་འགུལ་ཞིག་གོ་སྤྱིག་ཞུས། དེ་མཆོངས་བཀའ་
སློན་བྱི་བ་མཆོག་གིས་གཙོས་བཀའ་སློན་ཁ་ཤས་ཨ་རིར་
མེད་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་ལྷེ་ཁག་དང་འཛམ་གླིང་

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་སོགས་སུ་བོད་ནང་དངོས་ཡོད་
གནས་སྤངས་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་རྟོག་ཞིབ་གནང་བར་རང་
དབང་གི་གསར་འགོད་ཚོགས་སྤྱེ་ཁག་དང་། རྒྱ་རིགས་ཤེས་
ཡོན་ཅན་བོད་ནང་བསྐྱོད་ཚོག་པར་མཆོག་མཆན་དགོས་
པའི་འབོད་སྐུལ་ཞུས་ཡོད་ལ། བོད་རྒྱ་བར་ཞི་བའི་གྲོལ་
མོལ་ཡོང་བར་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་ལྷེ་ཁག་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་
ཚོགས་དང་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ། རྒྱལ་སྤྱིའི་གསར་
འགོད་པ་དང་འགྲོ་བ་མིའི་སྐོབ་ཐང་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་
ཀྱང་ད་ལྟའི་ཇ་དྲག་གི་གནས་བབ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་གཞིག་
འདེགས་གང་ཅུས་ཅི་སྤྱོད་གནང་བའི་རེ་སྐུལ་ཞུས་ཏེ།
གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་ལྷེ་ཁག་
དག་གིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ཏུ་རྒྱ་དམར་སྤྱོད་གཞུང་
ལ་གནོན་ཤུགས་སྤྱད་དེ་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་
དགོས་པའི་རེ་འདུན་གྱང་ཤུགས་ཆེར་ཞུས་ཡོད། དེ་བཞིན་
བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢
ལོའི་ཟླ་ ༢ པའི་ཆེས་པོ་ཉིན་འཛམ་གླིང་ཡུལ་སྤྱིགས་སོ་སོར་
གནས་པའི་བོད་རིགས་ཡོངས་དང་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་བ་
ཆང་མས་བོད་ནང་བོད་མི་ཆང་མས་གཏུང་སེམས་མཉམ་
བསྐྱེད་མཆོན་ཆེད། ཉིན་བརྒྱ་རུས་གཅིག་གི་ཞི་བའི་ལས་
འགུལ་སྤྱིལ་ཅིང་། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཇ་དྲག་ལས་
འགུལ་ཁག་དགྲ་སྤྱིལ་རྒྱ་གསལ་བསྐྱགས་བྱས་ཏེ་སྤྱིལ་ཕྱས་
ཡིན། ད་དུང་རྒྱ་ནག་གི་སྤྱོད་འཛིན་ལ་གནད་དོན་ཁག་
བརྟན་ཇ་དྲག་གིས་ལག་བསྟར་གནང་དགོས་པའི་འབོད་
སྐུལ་ཞུས་ཡོད། གཞན་ཡང་། ༢༠༡༢་ལོའི་ཟླ་ ༢ པའི་ཆེས་
པོ་ཉིན་བཀའ་སྤྱི་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ངོས་ནས་ད་ལྟའི་བོད་ནང་
ཇ་དྲག་གནས་ཚུལ་བསྟན་མར་འབྱུང་བཞིན་པའི་གནས་
ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ཅིག་ལ་བཀའ་བསྟར་
ཞུག་པོར་གནང་ཡོད།

འདི་ལོའི་ལོ་གསར་བའི་ནང་ཏུ་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་
རྣམས་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་སློ་ནས་མི་མང་མང་པོ་མཉམ་
ཞུགས་བྱས་ཏེ། ལོ་གསར་ཆེས་གཅིག་ཉིན་རྣམས་འགུག་

ལག་ཁང་དུ་བོད་ནང་གི་བོད་རང་ལུས་མེར་སྲིག་དང་
དམར་གསོད་བཅས་ཟེན་པ། མདོར་ན་བོད་བཟུན་པ་ཆབ་
སྲིད་ཀྱི་སྒྲུབ་དུ་དཀའ་ཕྱག་ཆོད་མེད་ཐུངས་དང་ཐྱོད་
བཞིན་པ་ནམས་ཀྱི་ཆེད་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་
བསྐྱོན་དང་ཉིན་གཅིག་ཟས་བཅད་ལས་འགྲུལ་སྒྲུབ་ནས་
རྒྱལ་སྤྱིའི་སྲིད་གཞུང་དང་ཆོག་མཁན་སྡེ། གཞུང་འབྲེལ་མིན་
པའི་བོད་དོན་རྒྱུ་རྐྱེན་ཆོག་མཁན་པ་ཁག་མི་སྡེར་གྱི་ངོས་
ནས་བོད་ནང་གི་དོན་དངོས་གསལ་བཤད་དང་རྒྱུ་རྐྱེན་
ཀྱི་ལས་འགྲུལ་སྒྲུབ་བར་སྒྲུབ་མ་བྱས་ཡོད། གཞན་ཡང་
དུས་དང་དུས་སུ་གསར་འགྲོད་གསལ་བསྒྲགས་བསྐྱེད་པ་
སོགས་ཀྱིས་མཆོད་པའི་ད་ལྟའི་བོད་ནང་གི་རྩ་དྲག་གི་
གནས་བབ་ལ་དབྱས་བོད་མིའི་སྤྱི་ཁྱེད་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་
རང་བབ་འགན་འཁུན་དག་སྐབས་དང་དུས་ལ་བཟུན་ནས་
ལས་འགྲུལ་སྒྲུབ་མང་སྒྲུབ་ཀྱིན་པ་ཤིས་རྟོགས་ཡོང་བར་ལས་
འགྲུལ་གལ་ཆེན་འགའ་འདིར་ཟུར་འདོན་བྱས་པ་ཡིན། དེ་
ལས་རྒྱས་པའི་གཞི་རྩའི་ལས་འགྲུལ་དང་འཆར་འགྲོད་ཁག་
བརྒྱད་ལས་གཞན་དང་གཞན་དུ་ཤིས་པར་གྱིས།

༡ ཆོག་མཁན་སྡེ་འདྲ་མིན་ངོས་ནས་སྒྲུབ་བཞིན་པའི་ལས་འགྲུལ།
ལས་འགྲུལ་རིམ་པ་གཉིས་པ་ནི། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་
ཆོག་མཁན་སྡེ་ཁག་གིས་ངོས་ནས་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད་ལ།
༢༠༡༡ལོའི་ཟླ་༥པའི་ཆོས་ ༢༥ཉིན་དབྱས་བོད་ཀྱི་གཞོན་
ལྷན་ཆོག་མཁན་གཞོན་གཙོས་རྒྱ་ལས་གསུམ་གྱིས་རྒྱལ་ས་སྤེ་
ལིར་ཟས་བཅད་རྩོད་དང་། ཆོས་༢༥ཉིན་གཉིད་ཀྱི་
༡༠༠ལྷག་གིས་སྤེ་ལི་བར་གོ་མ་བཞོད། ༢༠༡༡པའི་ཟླ་༥ཆོས་ ༢
ཉིན་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་ཁག་ ༥༠ ནང་དགེ་འདུན་
པ་ ༢༠༠༠༠ ལྷག་གིས་ཉིན་བརྒྱ་དུས་གཅིག་ལ་ཞི་བའི་གོ་མ་
བཞོད་གནང་། སྤེ་ལི་ས་གནས་མཐོ་སྒོམ་བོད་ཀྱི་གཞོན་ལྷན་
ཆོག་མཁན་པའི་གོ་སྤྱི་ཁྱེད་ “རང་ལུས་མེ་རུ་བསྲིག་པ། རང་
དབང་གི་འཕོད་སྒྲུ་ཡིན།” སོགས་ཀྱིས་སྐབས་དང་དུས་ལ་
བཟུན་ནས་སྤེ་ལིར་རྒྱ་མིའི་གཞུང་ཆོད་ཁང་གི་མདུན་དང་

ས་གནས་འདྲ་མིན་དུ་ལས་འགྲུལ་ཤུགས་ཆེར་སྒྲུབ་དང་
སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད། ད་དུང་ཕྱི་ལོ་༢༠༡༡ལོའི་ཟླ་༡༡པའི་ཆོས་
༡ཉིན་མིན་བོད་ཀྱི་ཆོ་མ་པ་པོའི་མཐུན་ཆོག་ཀྱི་ངོས་ནས་
རྒྱ་ནག་གི་སྲིད་འཛིན་ལ་གནད་དོན་གཉིས་གཙོར་བཟུང་
གིས་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་སྒྲུབ་ཡོད། དེ་མཆོངས་སུ་རྒྱ་ནག་གི་
སྲིད་འཛིན་གཞོན་པ་ཞི་ཅིན་མིང་གི་སྒྲུབ་གཉིས་པའི་ཆོས་༡༩
ནས་འདི་ག་ཨ་མེ་རི་ཀར་འཆམས་འདྲིར་སྒྲུབས་པའི་
སྐབས་དང་བཟུན་ཨ་མིའི་རྒྱལ་ས་ནེ་ཅུ་ཡོག་དང་ས་ཁུལ་
གཞན་དག་གི་བོད་མི་དང་བོད་དོན་རྒྱུ་རྐྱེན་ཆོག་མཁན་པ།
དེ་བཞིན་ས་གནས་སོ་སོའི་གཞོན་ལྷན་ཆོག་མཁན་སོགས་
ཆོག་མཁན་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཞིས་ཅིན་མིང་ལ་རྩོད་སྐྱོད་འཕོད་
ཤུགས་ཆེན་བྱས་ཏེ། ད་ལྟའི་བོད་ནང་གི་རྩ་དྲག་གི་གནས་
ཐུངས་ལ་རྒྱ་གཞུང་གིས་འགན་འཁུར་དགོས་པའི་བརྟེན་ལན་
སྤྲད་ཡོད།

ད་ལོའི་ལོ་གསར་ཆོས་ ༡ ཉིན་དང་སྐབས་བཟུན་ཏེ་དབྱ་
མའི་ལས་ལས་འགྲུལ་ཁང་གི་གོ་སྤྱི་ཁྱེད་བཞུགས་སྐར་ན་
ནས་སྤེ་ལི་བར་རྒྱལ་ཆོག་མཁན་གཉིད་དགོགས་གོ་མ་བཞོད་
ལས་འགྲུལ་ཞིག་འགོ་བཙུགས་ཡོད་ལ། རྒྱལ་ས་སྤེ་ལིར་
འབྱོར་རྒྱུ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་མཁན་གྱི་ལས་ཁུངས་བཅས་
སུ་བསྐྱོད་དེ་བོད་ནང་གི་རྩ་དྲག་གནས་ཐུངས་ཐད་འཕོད་
སྒྲུབ་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན་འདུག ད་ལྟའི་ཆར་ལོ་རིམ་ཉིན་གཞིར་
བྱས་པའི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་མཁན་གྱི་སྐྱོད་དུ་བོད་ཀྱི་
གཞོན་ལྷན་ཆོག་མཁན་གྱིས་བཀོད་སྤྱི་ཁྱེད་མཉམ་འབྲེལ་
རྒྱལ་ཆོག་མཁན་ལ་འཕོད་སྒྲུབ་ལྟ་བུ་ཏེ། རྒྱུ་བས་རྒྱུ་ཤིང་
བཟའ་རིན་པོ་ཆེ་དང་རྩོད་རྒྱལ་པོ་ཡི་ཤིས་བཟུན་འཛིན་
གསུམ་གྱིས་དུས་རེས་མེད་ཀྱི་ཟས་བཅད་རྩོད་སྒྲུབ་ནས་
ད་བར་ཉིན་གངས་བཅུ་བདུན་ལྷག་ཕྱིན་ཟིན་ལ། ད་དུང་
སུ་མཐུད་ནས་གནད་རྒྱུའི་ཆོད་སེམས་ཡོད་པ་སོགས་
མདོར་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་གི་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་
ཆོག་མཁན་སྡེ་ཁག་གིས་ཐུར་ལས་ལྷག་པའི་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་
ཐད་ལས་འགྲུལ་སྒྲུབ་མང་སྒྲུབ་དང་སྒྲུབ་སུས་སུ་མཆོས་པ་

གསར་ལམ་དང་བརྒྱད་ལམ་ཁག་མང་པོ་ནས་གསལ་བོར་
རྟོགས་ཐུབ་པས་འདྲིར་རེ་བྱུང་དཔེ་མཚན་ཏུ་བཀོད་པ་
ཡིན།

༡ ས་གནས་སོ་སོ་དང་མི་སྤྱིར་ངོས་ནས་སྤེལ་བཞིན་པའི་
ལས་འགུལ།

ད་ལྟའི་ཇ་དྲག་གི་གནས་བབ་ལ་གཞིགས་ཏེ་བྱང་ལ་དྲགས་
ནས་ཤར་གྱི་གལ་དབར་དང་། ལུབ་ལྡི་ལི་ནས་ལྟོ་མོན་སྟོ་
དང་སྤེལ་གོ་བ་དབར་གྱི་གཞིས་ཆགས་ས་ཁུལ་མང་པོ་ནས་
ཡུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་བསྐྱུན་ནས་ལས་འགུལ་སྒྲ་
མང་སྤེལ་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་སྤྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་
མང་པོར་ཆོགས་སྤེལ་མིན་སྤེལ་བྱིང་དེ་ས་གནས་སོ་སོ་
ནས་སྤྱིར་བོད་དོན་ཁྱབ་བསྐྱགས་དང་ཡང་སྟོན་ད་ལྟའི་ཇ་
དྲག་གི་གནས་བབ་དངོས་འབྱེལ་བཞིན་གནང་ནས་རྒྱབ་
སྐྱོར་དང་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྒྲ་
མང་སྤེལ་བཞིན་ཡོད། ད་དུང་མི་སྤྱིར་གྱི་ངོས་ནས་རང་
རྒྱལ་ཅི་ལྟོགས་ཀྱིས་ད་ལྟའི་ཇ་དྲག་གི་གནས་བབ་དང་
བསྐྱུན་ནས། གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་དང་རྒྱ་གཞུང་
གིས་ད་ལྟའི་ཇ་དྲག་གནས་བབ་ལ་འགན་འཁུར་དགོས་
པར་ཞི་བའི་གོམ་བཟོད་དང་རྒྱ་ཁང་འཁོར་ཞོན་ཏེ་བོད་དོན་
ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱེད་པ། གཞན་ཡང་། ད་ལྟའི་ཇ་དྲག་གནས་
བབ་བཞིན་སྤྱིར་བྱུང་ནས་བཟོ་སྤྱོད་བྱེད་པ་སོགས་
ཀྱིས་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚུགས་མཉམ་སྦྲུང་དང་འབྲེལ་ནས་རང་
འགན་རང་འཁུར་དང་རང་དོ་རང་ཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྒྲ་
ལྷག་ཏུ་སྤྱི་བར་གཞོག་འདེགས་མི་དམན་པ་བྱེད་ཐུས་ཡིན།
མདོར་ན། ད་ལྟའི་བོད་ནང་གི་ཇ་དྲག་གི་གནས་བབ་ལ་
འདི་ཆེད་དམིགས་སུ་བབྱུང་ནས། བྱིས་བཞུགས་བོད་མི་
གཞུང་མང་ཆོགས་སྤེལ་ཁག་གསུམ་མཉམ་འབྲེལ་ཏུ་བྱིས་རྒྱས་
ཤུགས་ཅི་ཙམ་ཐོན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་བོད་ཀྱི་བསྐྱུན་པ་
ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་སྤྱད་ཏུ་རྒྱ་དམར་གྱིས་མནར་གཅོད་དང་
བཅོན་འཇུག་, དམར་གསོད་བཏང་བྱིན་པ་ནམས་དང་།

ལྷག་པར་རང་ལུས་ཞུགས་འབྲུལ་གནང་མཁན་ནམས་ལ་
གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་དང་། བོད་ནང་གི་དཀའ་ངལ་
དང་གནས་སྐྱངས་དངོས་འཛམ་སྤྱིར་གི་མི་མང་གི་སྤྱན་
སྤར་ལྷུ་ཐུབ་པར་འབད་བཅོན་ལྟོད་མེད་གནང་སྤེལ་བོད་
མིའི་སྤྱི་ཚུགས་མཉམ་སྦྲུང་གི་འདུ་ཤེས་དང་མཐུན་སྤེལ་གྱི་
རྒྱས་ཤུགས་དེ་ཆེས་ཆེར་རྒྱས་བཞིན་པའི་དཀྱོགས་མཚམས་
ཤིག་ལ་བསྐྱེད་འདུག་པར་མདོན། (འདྲིར་གསལ་བཤད་
ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་གོང་ཏུ་སྤྱིས་བྱིན་པའི་གཞུང་དང་ཆོགས་སྤེལ་
ཁག་ དེ་བཞིན་ས་གནས་དང་མི་སྤྱིར་གྱིས་སྤེལ་བའི་ལས་
འགུལ་དེ་དག་ནི་ལས་འགུལ་སྒྲ་མང་སྤེལ་བའི་ནང་གི་དཔེ་
མཚན་ཙམ་རེ་གཙོ་བོ་བཟུང་གིས་ཞུས་པ་ལས་ད་ལྟའི་ཇ་
དྲག་གི་གནས་བབ་ཐད་སྤེལ་བའི་ལས་འགུལ་ཆེ་རྒྱ་ཆེར་
མ་འདུས་མེད་པ་ཤེས་པར་གྱིས།) སྤྱིར་ང་ཚོའི་ལས་
འགུལ་འདིས་ཐུ་མཐུད་ནས་འཛམ་སྤྱིར་མི་མང་གི་དོ་སྣང་
སྤེལ་པ་ཙམ་མིན་པར་བོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱང་བོད་
དོན་འཐབ་ཚད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཁྲོད་ནས་གཉིད་སད་དེ་
གཅིག་གྱུར་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་ལྷན་པའི་ལས་འགུལ་དང་འཐབ་
ཚད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱེད་ཐུབ་པར་འད་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་བརྟུས་
ནས་ཡོད།

ལྷ་པ། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱན་རྒྱས་བོད་དོན་ལ་གཞིགས་བཞིན་པའི་
སྟོན།

སྤྱིར་བཏང་བོད་མི་རིགས་འདི་གཅེས་ལངས་ལ་ཤོར་བའི་
མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས་ཐ་ན་རང་གི་ལྟོ་རྒྱུལ་ཀྱང་གཞན་
ལ་བརྟེན་ཅི་ཐུབ་བྱེད་ལས་རང་གི་ཚོལ་བར་བསྟེན་ནས་
སྤྱབ་པའི་གོམས་སྤེལ་དེ་ཙམ་རང་གཤིས་སུ་མེད། དེའི་ཕྱིར།
སྤྱི་ཆོགས་དབུད་བཞིན་པ་མང་དག་ཅིག་གིས་ང་ཚོ་གཞན་
བརྟེན་རིང་ལུགས་ཀྱི་ནད་ཡམས་ལས་རྒྱང་ཏུ་བཞུད་
དགོས་པར་བཞིན་པ་དོན་དངོས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟའི་
ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་གནས་བབ་ལ་བསྐྱུན་ཏེ་བཤད་ན། བོད་ཀྱི་

གནད་དོན་འདི་མེད་པར་བོད་མི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཐབ་ཅོད་
ཀྱི་ངོས་ནས་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐད་འགན་འཁུན་དང་རྒྱལ་
སྤྱི་ཤུགས་ཆེར་བྱེད་རྒྱ་ནི་མེད་ཀྱི་མི་རུང་བའི་ཆ་ཆེན་ཞིག་
ཡིན་པས། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགྲུལ་
འགྲོལ་ལས་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་སློང་སློང་དང་ཐག་གཅོད་
ཀྱི་གོ་གནས་ཆེན་པོ་བློན་ཡོད་ལྟོ། དེ་བས་ང་ཚོས་རྒྱལ་
སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སློང་སྤྱོད་ནས་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་དང་
ཁ་སྤྱོད་སློང་རྒྱ་གཞི་ཆེ་ཞིང་དུས་རབས་ཀྱི་འགྲོ་སྤྱངས་
དང་མཐུན་པའི་འཐབ་ཅོད་ཅིག་དུ་ཁ་སྤྱོད་རྒྱ་གཞི་དེ་ལས་
ཀྱང་གཞི་ཆེ་ལྟོ། ཐེངས་འདིའི་བོད་ཀྱི་ཇ་དྲག་གི་གནས་
བབ་ཐད་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱོད་ཀྱིས་བོད་ལ་གཞིགས་ཚུལ་དེ་ཡང་
མདོར་བསྟུན་ན་ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་བརྟེན་བྱུང་།

༡ རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱོད་གཞི་ཁྲུང་ཁག་གི་གཞིགས་སྤངས།

འདི་ལོའི་སྤྱི་ཟླ་དང་པོའི་ཆོས་ཉི་ཤུའི་ལྷ་རན་སིའི་ཕྱི་
འབྲེལ་མགོན་ཆབ་པས་ (Bernard Valero) རྒྱ་གཞི་གིས་
བོད་མི་དང་ལྷན་དུ་གྲོས་མོལ་གནང་དགོས་པའི་འཛིན་
སྒྲུལ་གནང་འདུག བོད་ནང་དུ་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གས་
བཏང་ཕྱི་རྒྱ་གཞི་གི་དྲག་སྤྱོད་དབང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་ལ་ཞི་
བའི་ངོ་ཚྭ་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཐད། ལྷ་རན་སི་གཞི་གིས་སྤོ་
འཆབ་ཡོད་པར་མ་ཟད་རྒྱ་གཞི་གིས་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་
འདི་གྲོས་མོལ་གྱི་ལམ་ནས་མེད་ཐུབ་དགོས་པའི་འཛིན་
སྒྲུལ་གནང་ཡོད། དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་སྤྱོད་གཞི་གི་ཡི་ཏུ་ཡི།
འཇར་མཉམ་ཡོད་ཀྱི་ཡི་ཏུ་ཡི་ཡི་ཏུ་ཡི་ཡི་ཏུ་ཡི་ཡི་ཏུ་ཡི་ཡི་ཏུ་ཡི་
རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱོད་ཆའི་ཁྲོད་ནས་ད་ལྟའི་བོད་ནང་གི་ཇ་དྲག་
གི་གནས་བབ་ལ་ཐུགས་སྤྱད་དང་གཞི་གི་སྤྱོད་ཆའི་མཉམ་
བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཤུགས་ཆེར་བསྐྱེད་ནས་རྒྱ་གཞི་ལ་བོད་
ཀྱི་གནད་དོན་ཐད་གྲོས་མོལ་གནང་དགོས་པའི་འཛིན་སྒྲུལ་
ཞུས་ཡོད།

༢ སྤྱོད་གཞི་གི་གྲོས་ཚོགས་ཁག་ནས་གཞིགས་སྤངས།

ཁོ་ནས་ལུས་དེ་ཙམ་ཐོན་པར་དཀའ་བས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་
དེ་ཡང་ཉེ་བའི་ཆར་ཨ་རིའི་བོད་དོན་དམིགས་བསལ་
འབྲེལ་མཐུད་པ་ལྷན་སྤྱོད་མ་རི་ཡུ་ཨོ་ཏེ་རོ་མཚོག་གིས་སྤེལ་
བའི་བསྐྱེད་གས་གཏམ་དང་། ཨ་རིའི་མ་གཤིས་དོན་དུ་རྟེན་
གཞི་བྱས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་འགུལ་
ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་ལྷན་ལྷན་ཁེ་རིག་(Mary Beth
Markey) ལགས་ཀྱིས་གསར་འགོད་པའི་བཅར་འདྲིའི་སྐབས་
དེ་བར་ལན་འདེབས་བྱས་པའི་སྐབས་དང་། དེ་བཞིན་ཨ་
རིའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་གཙོ་བུར་བ་ལྷན་ནན་སི་པི་ལོ་སི་
(Nancy Pelosi) མཚོག་དང་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་སྤྱོད་
ཞབས་མེ་རེད་ལྷན་(Frank Wolf) རྒྱལ་གཞི་གིས་སྤེལ་
བའི་བསྐྱེད་གས་གཏམ་གྱིས་མཚོན་པའི་ཨ་རིའི་ནང་གི་གྲོས་
ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མིས་བོད་ནང་གི་ཇ་དྲག་གི་གནས་བབ་ལ་
དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། གཞན་ཡང་། ཡི་ཏུ་ཡིའི་གྲོས་
ཚོགས་འོག་མའི་ (Chamber of Deputies) འཚོགས་འདུའི་
སྐབས་དང་། འཇར་མཉམ་དུ་ཚོགས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བདེ་
འཇཉ་ཚོགས་ཆེན་སྤྱོད་ཀྱི་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་
ཚོན་མེལ་ཁིན་ལགས་ཀྱིས་རྒྱ་གཞི་དུ་དཀྱིལ་ཤར་ལུ་ལུ་ལུ་
བུའི་གསར་བརྗེ་འབྱུང་སྤྱོད་པའི་ཉེན་བརྒྱུད་བསྐྱེད་གས་
ཀྱིས་མཚོན་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་གྲོས་ཚོགས་ཁག་གི་གནད་ཡོད་
མི་སྤྱོད་བོད་དོན་ཤུགས་ཆེར་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དག་
གི་སྤྱོད་སྤྱོད་གཙོ་བོ་མདོར་བསྟུན་ནས་བཤད་ན། འགའ་
རེས་བོད་དོན་རྒྱལ་སྤྱིའི་གྲོས་ཚོགས་པ་འཚོག་
བཞིན་ཡོད་ལ། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཉེ་བའི་ཆར་བོད་ནང་དུ་བྱུང་
དང་འབྱུང་བཞིན་པའི་ཇ་དྲག་གི་གནས་བབ་ལ་གཞི་
མཉམ་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་བསྐྱེད་གས་གཏམ་སྤེལ་བ། དེ་
མཚུངས་རྒྱ་གཞི་གིས་ལོ་ལོ་སྤྱོད་པའི་མཚོག་གི་སྤྱོད་ཆའི་དང་
ལྷན་དུ་བོད་དོན་ཐག་གཅོད་ཀྱི་གྲོས་མོལ་གནང་རྒྱུ་
འཛིན་སྒྲུལ་དང་། ད་ལྟའི་བོད་ནང་གི་དངོས་ཡོད་གནས་
ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པར་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་གཞོན་
ཤུགས་སྤྱོད་དེ་བོད་ནང་རང་དབང་གི་གསར་འགོད་པ་

དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་རྟོག་ཞིབ་ཀྱི་ཚུགས་ཆུང་གཏང་
རྒྱར་རྒྱུ་རྒྱུར་དང་རེ་འདུན་ཤུགས་ཆེར་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།

༡ རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་གི་ཚུགས་སྡེ་ཁག་དང་མི་སྤྱིར་གྱིས་བོད་
དོན་ལ་གཟིགས་སྤངས།

འདིར་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚུགས་སྡེ་ཁག་དང་མི་སྤྱིར་གྱིས་བོད་དོན་
ལ་གཟིགས་སྤངས་སྐོར་མདོར་ཅམ་སྤྱོད་ན། ལོ་ཕྱོད་མའི་
ནང་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་འབྲེལ་མཐུན་ལས་ཁུངས་
International Tibet Network (ITN)ནས། ༡༠༡༡ལོའི་སྤྱི་ཟླ་
༡༡གི་ཆེས་མཉེན། འཛམ་སྐྱིད་ཡུལ་གྱུ་གང་སར་གནས་པའི་
བོད་པ་དང་བོད་དོན་རྒྱུ་རྒྱུར་ཚུགས་པའི་ངོས་ནས་ཡུལ་
ལུང་སོ་སོའི་རྒྱ་ནག་གི་གཞུང་ཚབ་མཐུན་ནས་ངོ་ཚྏ་གི་
ལས་འགུལ་སྤེལ་བའི་རེ་སྤྱུལ་ཞུས་ཏེ་བོད་དོན་ལ་རྒྱུ་རྒྱུར་
ཆེད་ལས་འགུལ་སྤེལ་ཡོད། དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་གྲོང་ཁྱེར་
ཉིལུ་ཡོག་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རིགས་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་
མཁས་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ཉེ་ཆར་བོད་ནང་བྱུང་བའི་ཇ་
དྲག་གི་གནས་སྤངས་སྐོར་ལ་བསྟོ་སྤྱོད་བྱས་པ། ད་དུང་མི་
ཉི་མ་དང་རྒྱ་རིགས། བོད་དོན་རྒྱུ་རྒྱུར་གྱི་ཚུགས་པ་ཆེ་
གས་ཁག་གཅིག་གིས་རྒྱ་གཞུང་ནས་བོད་ནང་གི་བོད་མིར་
དྲག་གཞོན་བྱེད་བཞིན་པ་མཚམས་འཛོག་དགོས་པའི་རེ་
འདུན་ཞུས་ཡོད།

ད་དུང་། རྒྱ་ནག་ནང་དུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་གསར་
འགོད་མཐུན་ཚུགས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁག་དུ་བོད་མིས་
རང་ལུས་མེར་སྲེག་བཏང་བའི་གནད་དོན་སྐོར་རྟོག་ཞིབ་
ཆེད་བོད་ནང་བསྐྱོད་ཚོག་པའི་ཚོག་མཆན་སྤྱོད་དགོས་
པར་རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་རེ་འདུན་ཤུགས་ཆེར་བཏོན་པ་
སོགས་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་རྒྱུ་རྒྱུར་ཚུགས་སྡེ་འདྲ་མིན་
གྱིས་ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་ཇ་དྲག་གི་གནས་བབ་ལ་གཏུང་སེམས་
མཉམ་བསྐྱེད་དང་རྒྱུ་རྒྱུར་ཤུགས་ཆེར་བྱས་ཏེ་རྒྱ་གཞུང་
ལ་གཞོན་ཤུགས་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད། གཞན་ཡང་རང་དབང་
ལུན་པའི་གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་

མང་པོ་ནས་བོད་ནང་གི་རང་ལུས་མེར་བསྲེགས་ཀྱི་ལས་
འགུལ་སྐོར་འགྲེལ་བཞེད་དང་དབྱེད་སྤྱོད་སྐོར་ཚུགས་བྱེད་
བཞིན་ཡོད་ལ། ཟླ་འདིའི་ཆེས་གསུམ་ཉིན་སྤྱད་སེར་
འཚོགས་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཚུགས་ཀྱི་ཚུགས་ཆེན་སྤྱོད་། ཨ་
རིའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དུང་ཆེ་དང་། ཅིག་སྤྱི་མཐུན་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཕྱི་སྤྱོད་སྤོན་ཆེན་གཉིས་ཀྱིས་བོད་ནང་གི་
གནས་སྤངས་ཐོག་སེམས་འཚབ་ཡོད་སྐོར་བཞེད་པ་སོགས་
མདོར་ན་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་རྒྱུ་རྒྱུར་ཚུགས་སྡེ་འདྲ་མིན་
ནས་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་
འདི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཕྱི་དང་ཆེད་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞིན་པ་
འདི་ནི་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་གྱི་
གནད་དོན་ཞིག་དུ་གྱུར་ནས་རྒྱ་གཞུང་གིས་གནད་དོན་
འདི་སྤང་མེད་དུ་མི་འཛོག་པར་མན་ཁུས་སྤྱོད་ཐོན་དང་
འདོན་ཐུས་ཡིན།


གཞན་ཡང་། མི་སྤྱིར་གྱི་ཐད་ནས་ལྟོ་ཨ་ཟླའི་རི་ཀའི་ཡེ་ཤུའི་
ཆོས་དཔོན་ནམ་ནོ་སྤེལ་ཞི་བདེ་གཟེངས་རྟེན་བཞེས་
མཁན་ཇེ་སི་མོན་ལོ་ལོ་མཚོག་ཀྱང་ཉེ་ཆར་ང་སར་རྒྱ་ནག་
གཞུང་གིས་བོད་མི་ཚོར་རྒྱ་ནག་མི་མང་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་ཆ་བྲིམས་ནང་ཡོད་པའི་ཐོབ་ཐང་རྒྱམས་ངེས་པར་དུ་
སྤྱོད་དགོས་པའི་གསུང་བཤད་གནང་ཡོད། དེ་བཞིན་འཇར་
མན་གྱི་བོད་དོན་རྒྱུ་རྒྱུར་པ་སྤྱི་ཞབས་ཇོ་རྒྱ་མེལ་ལོན་
ལགས་ཀྱིས་འཇར་མན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཐུ་ཤེ་ཆེ་ནང་གི་རྒྱ་
གཞུང་ཚབ་ཁབ་དུ་ངོ་ཚྏ་སྐད་འབོད་དང་རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་
དར་མེར་བསྲེགས་བྱས་ཏེ་རང་ལུས་མེར་བསྲེགས་བཏང་
བའི་བོད་མི་རྣམས་ལ་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་གནང་
ཡོད། རྒྱ་དམངས་གཙོ་དོན་གཉེར་བ་ཤུགས་ཅན་དང་དུས་
རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་རྒྱ་ནག་ཐེབས་ཆ་ཚུགས་པའི་ཚུགས་
གཙོ་ཡང་ཅན་ལི་ཉིལུ་ཡོག་དུ་ཆེད་དུ་ཐེབས་ནས་ད་ལྟའི་
ཇ་དྲག་གི་གནས་བབ་ལ་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཆེད་
དུས་ཡུན་ངེས་མེད་ཀྱི་ཟུམ་བུ་དང་ངོ་ཚྏ་ལས་འགུལ་ནང་
ཉིན་གཅིག་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཡོད།

གོང་དུ་བྱུང་བའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་དང་།
བྱུང་བའི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་དང་། མི་སྒྲིབ་པ་ཅས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་
གནད་དོན་ཐད་སེམས་ཁུར་དང་བྱུང་བའི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་སྒྲིབ་
བཞིན་པའི་སྒྲིབ་དཔེ་མཚན་འགའ་འདིར་བཞག་ནས། བོད་
དོན་ཐད་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་དང་། མི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་བོད་ཀྱི་
གནད་དོན་ལ་བྱུང་བའི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་འདི་གས་གང་ཅུས་ཅི་
ཚུགས་གནང་བཞིན་པ་ཤེས་རྟོགས་ཆེད་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ཡིན། དེ་
ཡང་དེ་ལྟར་ཆར་མཁོ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་འདི་སྒྲིབ་ཀྱི་
དང་བྱུང་བའི་གནས་ལ་བྱུང་བའི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་བོད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་
སེམས་དང་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ལས་བྱུང་བའི་དེ་དང་ཆབས་
ཅིག་དུས་བོད་མིའི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་དང་མང་
ཚོགས། གཞན་ཡང་། གཞན་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་སྒྲིབ་ཀྱི་
དང་། བོད་དོན་ལ་བྱུང་བའི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་དང་།

ཚོགས་པ་མི་སྒྲིབ་པ་ཅས་ཀྱི་ཅུས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་
བའི་ཉེར་ལེན་ལ་བཞུགས་ནས་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ཉིད་
བྱུང་བའི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་
གནད་དོན་ཞིག་དུ་ཆགས་ཡོད། ལྷག་པར་དེར་གི་དཔལ་
འབྱོར་འགྲན་ཚོད་ཀྱི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་
སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་
མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་དུ་ངོས་བཟུང་ནས། ཐབས་ཤེས་
ཡོད་དུ་ཆལ་སྒྲུག་གིས་ཁ་གཏད་གཙོད་དགོས་པའི་
གནད་དོན་ཞིག་དུ་འདྲེས་ཡོད། དེ་བས། ལུ་མཐུད་ནས་
བོད་ཀྱི་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་ངོ་བོ་བྱུང་བའི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་
ལུན་པ་ཡོང་པར་ཚད་མས་འཕྱར་གྱི་མཉམ་འདེགས་ཀྱིས་
འགན་འཁུར་དུས་པ་གཅིག་དུ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་

ཡང་པ་གང་འདྲ་ཞིག་དང་། ཅུས་ཚོད་གང་
འདྲ་ཞིག་གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ལོ་ག་དུ་
ཡང་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་
པ་དེ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་པ་ཡིན།

----- མཐར་ཐུག་དུང་དཀར་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་



སྒྲན་དག་མེ་ལོང་ ༡ དང་ཐོད་ཀྱི་སྒྲན་དག་སྒྲོར་གང་བྱན་ཏུ་སྒྲིང་བ།

ག་པོ།

གཅིག་། བོད་ཏུ་སྒྲན་དག་གི་བྱང་བ།

བོད་ཏུ་སྒྲན་དག་ནམ་བྱང་གི་རྒྱས་མཚམས་ངོས་འཛིན་
ཐད་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་མཁས་པ་ཚོར་བཞེད་
པ་མི་མཐུན་པ་མང་ཡང་། སྒྲན་དག་བྱང་འཕེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་
དངོས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་ཕྱོངས་ལ་གཟུགས་པའི་ཆ་ནས་
བཤད་ན། བལ་ཆེར་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་ཁག་གསུམ་ཙམ་
ཏུ་གོ་བ་ལེན་པ་ནི་ད་མའི་བོད་ཀྱི་སྒྲན་དག་གི་བྱང་བའི་
ཁྲོད་མཁས་པ་དང་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་ཤོས་ཀྱི་དགོངས་
ཕྱོགས་ཉིད་དོ།

བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་ཞིབ་འཇུག་པ་ལྷག་པ་ཚོས་འཕེལ་ནས་
"སྒྲན་ཚུལ་ལ་ཆ་མཚན་ན་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་ཀྱི་སྒྲན་
ཚུལ་ནི་རྒྱས་རབས་བཅུ་གསུམ་སྐབས་<<སྒྲན་དག་མེ་ལོང་
>>བོད་ཏུ་བསྐྱར་བའི་རྒྱུ་བྱང་ཞེས་མངོན་སུམ་འཛེམ་
མེད་ཏུ་སྒྱུ་བ་དང་། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་<<རྒྱན་ཉོང་
གཏོར་ཡིག>>ནང་ཐུ་ཚོགས་སྤྱོད་ཤིང་གྲང་རྒྱལ་གྱི་རིང་
ནས་བཀོད་ཡོད་པ་དེ་རྒྱ་མཚན་ཏུ་བྱས་ནས་བོད་ཀྱི་སྒྲན་
ཚུལ་ནི་མ་མཐར་ཡང་རྒྱལ་རབས་དགུ་བ་སྤྱི་དེ་གྲང་རྒྱལ་
ཀྱི་རྒྱས་ནས་བྱང་ཞེས་དང་། ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་བོད་ཀྱི་སྒྲན་
ཚུལ་ནི་གནའ་སྤྱོད་ནས་བྱང་ཞེས་སྤྱོད་ཆད་མ་རྟོགས་པར་
ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཆད་མའི་རྒྱུ་བྱངས་ལ་ཞེས་གསུངས་པ་
འདི་ལས་ང་ཚོས་གོང་གི་བཞེད་པ་ཁག་གསུམ་པོ་རྟོགས་སྤྱོད་
བ་ཡིན་ནོ། སྤྱིར་མི་རིགས་སོ་སོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཆོ་བའི་
ངོས་འཛིན་དང་། བསམ་སྒྲུབ་འཕེལ་རིམ་མི་གཅིག་པའི་
དབང་གིས་སྒྲན་དག་ནམ་བྱང་གི་རྒྱས་མཚམས་སྒྲོར་ཚོད་

པ་ཡོང་བཞིན་པ་ནི་ཕལ་ཆེར་སྒྲན་དག་དར་བའི་མི་རིགས་
ཐུན་མོང་ལ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་ལས། དེ་ནི་
རང་རེ་བོད་ཁ་བ་གངས་ཅན་པ་གཅིག་སྤྱི་གནད་དོན་
ཙམ་གཏན་ནས་མིན་པར་སྒྲམ་མོ། རང་རེ་བོད་ལ་ཆ་
མཚན་ན། སྒྲན་དག་ནམ་བྱང་གི་སྒྲོར་ལ་མཁས་དབང་ཏུང་
དཀར་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་"སྒྲན་དག་གི་ཚུལ་ཡིག་ནི་
ཐོག་མར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་ནས་བྱང་བ་
དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དངོས་དེ་མི་རྒྱུས་ཀྱི་བསམ་
སྒྲོར་འཆར་བའི་རིག་ཆལ་གྱི་རྒྱུ་བྱང་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་
གཏོགས། ཚུལ་པ་པོ་སུ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ཐོབ་ཤེས་
རབ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་བྱང་ཏུ་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཞིག་
མིན་"ཞེས་དང་། ཡང་ཞིབ་འཇུག་པ་ལྷག་པ་ཚོས་འཕེལ་
ལགས་ནས་"བོད་ཀྱི་སྒྲན་ཚུལ་འབྱུང་རྒྱུ་ཀྱི་ཁྱད་པར་དེ་ཡང་
བོད་མིའི་འགྲོ་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱས་དེ་རང་ལ་གཏུགས་ན་
འགལ་བ་ཅི་ཡང་མེད། ཡིན་ནའང་། གདོད་མའི་སྐབས་ཀྱི་
སྒྲན་ཚུལ་ད་ལྟ་དང་བསྐྱར་ན་བསམ་སྒྲུབ་སྤོང་དོན་དང་སྤྱོད་
ཆལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཆང་མའི་ཐད་འབྲས་སྒྲོ་ཆང་བ་ཞིག་མེད་
ཁར་རང་ཚུགས་སྤྱབ་པའི་རྒྱུ་བྱང་ཀྱི་ཁྱད་པར་གར་
དང་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱོད་ཆལ་གྱི་རྒྱུ་བྱང་དང་
ལུས་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་ནས་ཡོད་"ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་
བོད་ཀྱི་སྒྲན་དག་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་མཚོག་འཇུག་སྐལ་བཟང་མཆོག་
གིས་"རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་གང་ཡིན་ལ་མ་བཟུས་པར་
སྒྲན་དག་ནི་ཆང་མ་གནའ་བོའི་སྤྱོད་ཆལ་སམ་མཁུར་གྱི་
རྒྱུ་བྱང་པ་ནས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་རྒྱས་བྱང་བའི་ཚུལ་རིག་གི་
རྒྱུ་བྱང་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་དང་ཐོག་སྤྱོད་ཆལ་དང་

ཞབས་པོ་སྒྲན་དག་གསུམ་ནི་དབྱེར་མེད་རྩ་བོ་གཅིག་ཏུ་
འདུས་"ཧེའེས་སོགས་གསུངས་བར་གཞིགས་ན། བོད་ཀྱི་
སྒྲན་དག་ནི་ཆེས་ཐོག་མར་བོད་རང་སར་བྱུང་ཞིང་། དེ་
ཡང་རང་རེད་གདོད་མའི་མི་རབས་དག་གི་ཐོན་སྐྱེལ་རྒྱས་
ཤུགས་དང་འབྲེལ་ནས་བྱུང་བ་གསལ་པོ་ཤིས་ཐུབ་པ་མ་
ཟད། ཆེས་གནའ་བོའི་དུས་ཀྱི་སྒྲན་དག་ནི་ད་ལྟ་བཞིན་རང་
སྒྱུ་འཕེར་བའི་ཚུལ་གྱི་རིག་ཚན་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སྒྲན་དག་
དང་སྒྱུ་གཞས་ཞབས་པོ་སོགས་པོ་བ་རྩ་གཅིག་གི་ཚུལ་ཏུ་
ཡོད་པ་ཡང་རྟོགས་ཐུབ། རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་
ན་ང་ཚོས་བོད་རང་ལ་སྒྲན་དག་ནམ་བུར་གི་དུས་ནི་བོད་
མི་རིགས་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཐུབ་པ་ནས་བོད་ཏུ་སྒྲན་དག་གི་འགོ་
ཚུགས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོག་ཆོག་ཡིན་ནོ།

གཉིས། <<སྒྲན་དག་མེ་ལོང་>>གི་དོ་སྤྱོད།

དེ་ཡང་བོད་ནང་གི་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་ཞིབ་འཇུག་པ་ཚོ་
བཞིའི་རྩི་རྩེ་བཟུ་ཤིས་ལགས་ཀྱིས་" <<སྒྲན་དག་མེ་ལོང་
>>ནི་ལུས་དང་རྒྱན་དང་སྒྲོན་སེལ་གསུམ་འདུས་པའི་སྒྲན་
གཞུང་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་པ་ཤིས་ཆེ་བ་མ་ཟད། ལུས་ལ་
ཆོགས་བཅད་ལྷག་སྒྲེལ་མ་གསུམ་དང་། རྒྱན་ལ་དོན་སྒྲུ་
གཤམ་གསུམ། སྒྲོན་སེལ་བཅུ་སོགས་ནང་གསེས་དབྱེ་བའང་
མང་ཏུ་དགར་ཡོད། སྒྲིར་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་གི་དོན་རྒྱུ་མས་
ཆོག་ཏུང་ཞིང་ཡིད་ལ་འཛིན་བདེ་བའི་སྒྲིར་ཆོགས་སུ་
བཅད་པའི་ལམ་ནས་བཅུ་མས་པ་ཤིས་སྒྲག་ཡིན་"ཞེས་དང་།
ཡང་མཁས་དབང་ཆེ་རིང་མར་མཆོག་གིས་"སྒྲན་དག་མེ་
ལོང་ནི་གནའ་རབས་རྒྱ་གར་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་དབྱུག་པ་ཅན་
འཁྱིལ་ཁོང་གི་ཡར་སྒྲོན་ཏུ་བྱུང་བའི་སྒྲན་དག་གི་བསྐྱར་
བཅོས་ཀྱི་ལུགས་ཆ་བདུས་ནས་བྱས་པའི་ལེའུ་
གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་སྒྲན་དག་གི་གཞུང་ཞིག་ཡིན་
ཞིང་། དེ་འགྲོ་མགོན་འཕགས་པའི་སྒྱུ་རིང་ལ་ལོ་ལྷ་བ་ཤོང་
སྒྲོན་རྩི་རྩེ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཐོག་མར་ཁ་ཆང་༡༠ཏུ་བོད་
སྐད་ཏུ་བསྒྱུར་"ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་ཚུལ་རིག་ཞིབ་

འཇུག་པ་ཆབ་འགག་རྟ་མགིན་ལགས་ཀྱིས་" <<སྒྲན་དག་མེ་
ལོང་>>ནི་གནའ་རབས་རྒྱ་གར་གྱི་ཚུལ་རིག་གཞུང་ལུགས་
ཚུགས་བསྐྱེད་བྱས་པའི་བསྐྱར་བཅོས་ཏེ། ད་ལྟའི་དབང་
ཏུ་བྱས་ན་ཆོག་རྒྱན་རིག་པ་དང་། ཚུལ་འཇུག་ཚུལ་རིག་
གཞུང་ལུགས་བཅས་ཀྱི་བསྐྱར་དོན་འདུས་པའི་ཚུགས་
འདུས་རང་བཞིན་གྱི་ཚུལ་རིག་བསྐྱར་བཅོས་ཤིག་ཡིན་
"ཞེས་སོགས་གསུངས་བར་བསམ་སྐབས་" <<སྒྲན་དག་མེ་
ལོང་>>འདི་ནི་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྒྲན་གཞུང་མང་པོ་
ཞིག་གི་སྒྲིང་བཅུད་ཡིན་པ་དང་། གཞུང་འདི་ནི་སྒྲིལ་དུས་
རབས་བཅུ་གསུམ་པའི་ནང་ཅམ་ལ་བོད་ཀྱི་ལོ་ལྷ་བ་ཤོང་
སྒྲོན་རྩི་རྩེ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་བོད་སྐད་ཏུ་བསྒྱུར་བ་བཞིན་
བོད་ཀྱི་སྒྲན་དག་གི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཡུར་ཚུལ་གསལ་ཐུབ་
ལ། མོང་བཤོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་འདི་དག་ནི་བོད་ཀྱི་ཚུལ་
རིག་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་" <<སྒྲན་དག་མེ་ལོང་
>>ལ་བཟུང་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཡིན་པར་བརྟེན་ཆོག་ཀྱང་།
" <<སྒྲན་དག་མེ་ལོང་>>གི་བྱུང་ཚུལ་ཐད་ནས་བོད་ཀྱི་ཞིབ་
འཇུག་པ་དང་མཁས་པ་དག་གིས་སྒྲན་དག་གི་མེ་ལོང་འདི་
ཉིད་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྒྲོབ་དཔོན་དབྱུག་པ་ཅན་གྱིས་ལེའུ་
གསུམ་ཅན་གྱི་སྒྲིགས་བམ་མམ་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ལ་བྲིས་
བཅུ་མས་གནང་བར་འདྲ་ན་ཡང་། རྒྱ་གར་རང་གི་ཚུལ་རིག་
མཁས་པའི་བཤད་རྒྱུ་ཁོད་ཏུ་" <<སྒྲན་དག་མེ་ལོང་>>གི་
སྒྲིར་ལ་འདི་འདྲའི་གཏམ་གསར་བ་ཡང་གནང་སྟེ། "དེ་
ཡང་མེ་ལོང་མའི་ལེའུ་དང་པོ་འདི་ལ་ཐོག་མར་སྒྲོབ་སྒྲིར་
རྒྱུ་བཟུ་ཞེས་མཚན་བྱང་ཐོགས། སྒྲོབ་དཔོན་རྒྱལ་པོའི་
གཅུག་སྤྱད་ཀྱིས། མེ་གསུམ་དང་ནི་རིག་བྱེད་གསུམ། ཡོན་
ཏན་གསུམ་དང་ལྟ་གསུམ་སྟེ། དབྱུག་པ་ཅན་གྱིས་བཅུ་མ་
པ་གསུམ། འཛིག་རྟེན་གསུམ་ན་རྒྱུ་པར་གྲགས། ཞེས་
གསུངས་པ་ལས་ཀྱང་། བཅུ་མ་པ་གསུམ་ནི་སྒྲོབ་སྒྲིར་རྒྱུ་
བཟུ། སྒྲན་དག་མེ་ལོང་། གཞན་ཏུ་བཅུའི་སྒྲོབ་པ་གསུམ་
ཡིན་པ་གསལ་པོར་བསྐྱར་འདུག དེས་ན་སྒྲོབ་སྒྲིར་རྒྱུ་
བཟུ་དང་སྒྲན་དག་མེ་ལོང་ཞེས་མཚན་བྱང་གཉིས་རི་ལྟར་

བྱང་ཞེན། དབུག་པ་ཅན་གྱིས་སྟན་ངག་མེ་ལོང་གི་གཞུང་
འདི་ཉིད་དུས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིག་སྐབས་ཕྱེ་བྱུང་ནས་བཟུ་
མེ་ལོང་མའི་ལུང་དང་པོར་བྱས་ཤིང་། བྱན་མོང་བའི་བྱན་
ཏེ་དོན་བྱན་དང་སྒྲིག་བྱན་གཉིས་ལ་སྐབས་དེར་སྟན་ངག་མེ་
ལོང་དུ་འབོད་པ་ལེའུ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པར་བསྒྲིགས་
ནས་ལུང་གསུམ་ཅན་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་བྱུང་ལ་མཆོན་
བྱང་དུ་འབ་སྟན་ངག་མེ་ལོང་མར་བཏགས། བྱན་ཕུན་
ཆོགས་སུ་འགོ་བའི་ཕྱིར་གར་གྱི་ཉམས་བརྒྱད་ཀྱང་ལེའུ་
གཉིས་པར་བསྐྱེས་པའོ། དེ་བས་འདི་གསུམ་གྱི་ཉམས་
འདོན་ཚུལ་ཡང་སོ་སོ་བཞིག་སྟེ་"༡༩ཞེས་བྱང་བས་<<སྟན་
ངག་མེ་ལོང་>>གི་བྱང་ཚུལ་སྐོར་ལ་བོད་པ་རང་གི་བཤད་
ཚུལ་གཅིག་ཕུས་མེར་གཙོད་མ་བྱས་པར་བྱ་གར་གྱི་ཚོམ་
རིག་ལ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་ནས་ཕྱ་མཐུད་དབུང་ཞིབ་དང་
གསལ་ཁ་འདོན་དགོས་ས་མང་བར་སྟམ་མོ།

གསུམ། <<སྟན་ངག་མེ་ལོང་>>གོང་གི་བོད་ཀྱི་སྟན་ངག་
དབུང་གཞི་ལྟར་ན། <<སྟན་ངག་མེ་ལོང་>>གོང་གི་བོད་ཀྱི་
སྟན་ངག་སྤྱིར་བར་གདོད་མའི་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྐུ་
༡༤དང་<<ཏུན་ཏོང་ཡིག་རྟེང་>>ནང་གི་ཆོགས་སུ་བཅད་
མ་བཅད་ཀྱི་མགུར་རིགས་དག་གིས་བརྗོད་བྱའི་ནང་སྟོང་
གི་གཙོ་བོའི་གོ་ས་བཟུང་ཡོད་པ་ནི་སྟོན་མ་དགོས་མོ།
དེ་ཡང་མཁས་དབང་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་མཆོག་གིས་"གདོད་
མའི་དུས་སུ་བྱུང་བའི་སྐུ་དེ་དག་ནི་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཡུལ་
དུ་འཆོ་བ་རོལ་བའི་གདོད་མའི་མི་རྒྱལ་གྱི་བྱན་མོང་གི་
སྒོ་གྲོས་ལས་བྱང་བཞིག་ཡིན་ལ། ཁོ་ཆོ་བྱན་མོང་གིས་
གསར་དུ་བསྐྱུན་པའི་དག་ཐོག་གི་སྟན་ངག་ཀྱང་རེད་"ཞེས་
དང་། ཡང་ཁོང་གིས་ཕྱ་མཐུད་ནས་"ང་ཆོས་ཏུན་ཏོང་ཡིག་
ཆང་ལས་བྱང་བའི་མགུར་སྐུ་དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན།
གནའ་དུས་ཀྱི་མགུར་སྐུ་དེ་དག་ནི་བསམ་སྒྲོའི་རང་བཞིན་
དང་སྐུ་ཅལ་གྱི་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་སྟན་
ངག་ཅིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ་"༡༥ཞེས་གསུངས་ཡོད་ལ། ཚོམ་

རིག་ཞིབ་འཇུག་པ་ལྟག་པ་ཆོས་འཕེལ་ལགས་ནས་"གདོད་
མའི་སྐུ་ཆོག<<སྤྱིད་པ་ཆགས་སྐུ>>དང་<<སྤྱིད་པའི་བ་རྩུང་
བཤའ་བ།>>གཉིས་ལ་ཆ་མཆོན་ན། སྐུ་ཆོག་དེ་དག་ལས་
གདོད་མའི་བོད་མི་རྒྱལ་གྱིས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ལ་རོལ་
འཇིག་རི་ལྟར་བྱེད་པའི་བསམ་པའི་འཇུ་ཤེས་མཆོན་པ་
དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་བཅད་ཞིབ་བྱེད་
པའི་སྟོང་སྟོབས་ཀྱང་མཆོན་ཅུས་པས་དེ་རྒྱལ་ནི་གདོད་
མའི་སྟན་ཙམ་གྱི་དཔེ་མཆོན་ཅན་ཡིན་"༡༦ཞེས་དང་། ཡང་
མཁས་དབང་འཇུ་སྐལ་བཟང་མཆོག་ནས་ཀྱང་"ཏུན་ཏོང་
ནས་ཐོན་པའི་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་འདི་དག་སྟན་ངག་ཡིན་
པར་གྲུབ་ལ། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ལ་
རྒྱས་དང་ལྟག་པར་བོད་ཀྱི་སྟན་ངག་ལ་རྒྱས་ཀྱི་རིན་ཆེན་
དོ་ཤལ་ཁྲོད་དུ་འོད་དུ་འཆར་བའི་ཕྱ་ཏིག་དོག་པོ་ཞིག་རི་
བཞིན་བྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིན་ཐང་དང་ལྡན་པའང་
བསྟོན་དུ་མེད་པར་སྟམ་མོ་"༡༧ཞེས་སོགས་གསུངས་ཡོད་
པར་བཟག་ན། བོད་གདོད་མའི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྐུ་གཞས་
དང་ཏུན་ཏོང་ནས་ཐོན་པའི་མགུར་དེ་དག་ནི་བོད་རང་གི་
ཆོས་ཐོག་མའི་སྟན་ངག་གི་མ་ཕྱི་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྐབས་དེ་
ཤད་ཀྱི་སྐུ་མགུར་གྱི་རིགས་དེ་དག་ལ་བོད་རིགས་རྒྱ་ཆེ་མི་
དམངས་ཀྱི་ཁ་སྐད་དང་མཐུན་ཆེ་བའི་བྱང་ཆོས་ལྡན་པའི་
ཁར། བཅུ་བྱུན་གྱི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་རྒྱགས་ཆེ་བའི་བརྗོད་དང་ཐ་
སྟོང་རིགས་གསལ་ཉམས་ལྡན་ཞིང་བབ་ཆགས་ཀྱི་སྟོན་ནས་
བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པ་ཀྱང་གྱིས་མཐོང་གསལ་ལྟར་ལ།
གཞན་ཡང་། བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་སྐུ་མགུར་གྱི་རིགས་འདི་
དག་ལ་བོད་རང་གི་ཆོག་བྱན་གྱི་སྟོན་པ་ཡང་མི་དམན་ཏེ།
ཕྱིས་བྱང་གི་<<སྟན་ངག་མེ་ལོང་>>ནང་གི་དངོས་བསྟན་
གྱི་བྱན་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་། དཔེ་བྱན། གཞུགས་ཅན་
བྱན་སོགས་༡༤མང་པོ་ཞིག་གདོད་མའི་སྐབས་ནས་བོད་
རང་སར་ས་དར་རྫོང་རུ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡང་ཤེས་རྟོགས་
ཐུབ་པ་ཡིན། ཡང་གདོད་མའི་བོད་ཀྱི་ཆོག་བྱན་གྱི་སྐོར་ལ་
མཁས་དབང་འཇུ་སྐལ་བཟང་མཆོག་གིས་"སྟན་ངག་འདི་

དག་ཀྱི་ལས་<<སྒྲན་དག་མེ་ལོང་>>མ་བསྐྱར་གོང་གི་བོད་
རང་གི་སྒྲན་དག་གམ་ཆོག་རྒྱན་རིག་པའི་ཉམས་འདོན་
སྤངས་ཞེས་པ་ནས། དེ་སྒྲན་རིགས་པ་ཡང་དག་གིས་གཏན་
འཁེབས་སམ་གཞུང་ལུགས་སྤེང་སྒྲན་བསྐྱར་བྱས་ནས་དེ་
ཆོག་རྒྱན་ཆེད་ཏུ་སྐྱར་བར་བྱ་བའི་རིག་པའི་གནས་ཤིག་ཏུ་
མ་བཟངས་པ་ཅམ་ལས་མེ་ལོང་ལས་བསྐྱར་བའི་རིག་པའི་
ཆམ་གཞུང་དེ་དག་བོད་ཀྱི་ཚམ་རིག་ལག་ལེན་ཁྲོད་ཏུ་མེད་
པ་མིན་པ་སྐར་ཡང་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད་པར་མ་ཟད། བོད་
གནའ་བོའི་རྒྱུ་ཀྱི་བྱན་མོང་མིན་པའི་ཆོག་རྒྱན་རིག་
པའམ་ཆོག་ཉམས་འདོན་སྤངས་འདི་འདྲའི་ཞེས་གསལ་
བོར་བསྐྱར་ཡོད་དོ། "ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
མད་པ་དང་བོད་གནའ་རབས་ཀྱི་སྒྲན་དག་རིག་པའམ་
ཆོག་རྒྱན་རིག་པར་གོ་བ་དེའི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་
འབའ་ཞིག་ཏུ་ངེས་སོ།

སྐྱར་<<སྒྲན་དག་མེ་ལོང་>>གོང་གི་བོད་ཀྱི་སྒྲན་དག་སྤང་
བའི་སྐབས་འདིར། ར་ཆོས་མ་སྤང་བའམ་མེད་ཀྱི་གནད་
དོན་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་དམངས་
ཁྲོད་མུ་མཐུར་དང་འབྲེལ་བའི་བོན་ཀྱི་རིགས་ལྟ་ཏེ་དག་
ཡིན། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའམ་མ་ཕྱི་དངོས་ནི་
བོན་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ལས་ཐུ་བ་དང་ཕན་ཆེ་བ་གང་ཡང་མེད།
ཡིན་ནའང་། བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་དམངས་ཁྲོད་དང་འབྲེལ་
བའི་བོན་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་སྐོར་འདི་རང་རེ་བོད་ལ་ད་ལྟ་མགོ་
འབྱས་ཅམ་ཏུ་ཟད་པས་ཇེས་སྒྲན་བོད་ཀྱི་ཚམ་རིག་ཞིབ་
འཇུག་པ་དག་གིས་འདི་སྒྲན་ལ་ཤུགས་བསྐྱོན་དགོས་པ་
ནི་ཆེས་གཞལ་ཏུ་མེད་པའི་རྒྱུ་རབས་ཀྱི་གཟི་བུ་ཆེད་ཅིག་
ཏུ་འདོད་དོ།

བཞི། <<སྒྲན་དག་མེ་ལོང་>>ཇེས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་སྒྲན་དག་
སྒྲན་དག་མེ་ལོང་བོད་ཏུ་དར་བ་ནས་བཟུང་བོད་ཀྱི་སྒྲན་
དག་ལ་ནང་གི་བཟོད་དོན་དང་ཕྱི་ཆོག་གི་སྐྱར་བ་སོགས་
སྒྲན་ཡོངས་ནས་འབྱར་བ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། ནང་

གི་བཟོད་དོན་གི་ཆ་ནས་བོད་རང་གི་གདོད་མའི་སྒྲན་དག་
ལྟར་བོད་རང་གི་སྤྱི་ཆོགས་འཆོ་བའི་གནས་ཚུལ་ཁ་གསལ་
སྒྲན་པ་ཅན་ནས་ཡོངས་སུ་འགོངས་ཏེ་སྒྲན་དག་གི་བཟོད་
དོན་མིལ་བོ་རྒྱ་གར་རིག་གནས་ཀྱི་ཤར་ཤུགས་འོག་ཏུ་ཆུང་
པ་དང་། ཆོག་གི་སྐྱར་བའི་ཆ་ནས་ཀྱང་བོད་རང་གི་གདོད་
མའི་ཕལ་སྐད་དམ་རྒྱན་སྤོང་གི་ཐ་སྐད་ནམས་རེ་ཞིག་བག་
ལ་ཞན་མི་མངོན་པར་བྱུང་། མངོན་བཟོད་དང་རྒྱ་གར་
ཀྱི་མིང་ཆོག་རྒྱས་མེད་མང་པོ་ཞིག་གིས་མི་བཞེན་བོད་ཀྱི་
སྒྲན་དག་གི་ཕྱི་ཤུན་ཡོངས་སུ་བསྐྱབས་སོ། དེ་ལ་མཁས་
དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་མཆོག་ནས་"རང་རེ་ནམས་
ཀྱི་ད་ལྟའི་ཚམ་ལུགས་འདི་ནི་རྒྱ་སྐད་བོད་ཏུ་བསྐྱར་བ་
ནམས་ཀྱི་དབྱིབས་ཁོ་ནར་བྱིས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ན་བར་
འཇགས་འཇགས་ནས་གོ་བདེ་བར་སོང་བ་ཡིན་གྱི། བོད་
སྐད་རང་དབང་བའི་སྤྱི་ཚུལ་ནི་མིན་པར་ངེས་མོད། ལྷ་
ཞིག་གི་ན་བར་འགོ་"ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
དཔྱད་བཟོད་མཁན་ནམས་ལགས་ཀྱིས་"ཚམ་རིག་ཁུབ་
ཁོངས་སུ་བྱུང་བའི་ཆེས་གཞལ་འགངས་ཆེ་བའི་དོན་བྱ་ནི་
སྒྲན་དག་མེ་ལོང་བོད་ཏུ་བསྐྱར་བ་དེ་ཡིན་ཅིང་། དེས་བོད་
ཀྱི་ཚམ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདོད་དང་ཤུགས་སྤྲོད་
ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དང་། ལྷ་ག་དོན་སྒྲན་དག་ཚམ་ཚུལ་ལ་
གཞན་གྱིས་བསྐྱར་ཏུ་མེད་པའི་ཤུགས་སྤྲོད་བཞག་ཅིང་།
སྒྲན་དག་གི་ཚམ་ཚུལ་དེ་སྐར་བས་ལུ་འབྱར་གྱིས་སུན་
ཆོགས་སུ་བཏང་"ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
འཇུག་པ་ལྟ་མཆོག་རྒྱལ་ནས་"མེ་ལོང་མའི་ཇེས་ཀྱི་ཚམ་
རིག་གི་སྤང་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན། རྒྱ་གར་ཚམ་རིག་གི་ཁྱད་
ཆོས་སྐར་ལས་ཀྱང་འབྱར་ཏུ་ཐོན་ཡོད་པ་ནི་མངོན་གསལ་
ཏུ་སྤང་ཞིང་། ཁྱད་ཆོས་དེ་ཡང་ཕྱི་ནམ་པ་ཅམ་གྱི་སྤང་ཁོ་
ནར་མཆོན་པ་མ་ཡིན་པར། ཚམ་རིག་གི་བཟོད་བྱ་དང་།
ཚམ་ལུགས་སྤྱི་ཚུལ་མཆོན་སྤངས་བཅས་ཀྱི་ཐད་ནས་ཤིག་ཏུ་
སྐྱམ་གྱིས་ཟིན་པ་ལྟ་བུའི་ཆེད་ཏུ་སྤྱི་བས་ཡོད་པ་རེད་
"ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

མེ་ལོང་>>གིས་པོད་ཀྱི་སྟན་ངག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སློན་པེད་
 པའི་ཤུགས་སྟེན་ཐེབས་པ་དང་མཉམ་དུ་རིག་གནས་མི་
 འདྲ་བའི་དབང་གིས་རྒྱ་གར་གྱི་ཆོགས་ཀྱི་རྩིས་ཤུལ་གྱིས་
 པོད་ཀྱི་སྟེན་ཆོགས་ལ་མི་འཆོམས་པའི་རྟགས་ཐམ་མང་པོ་
 བཏོད་ཡོད་པ་གསལ་ལ། ལྷག་པར་དུ་<<སྟན་ངག་མེ་ལོང་

>>ནི་རྒྱ་གར་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཡིན་གཤིས། དེ་ཉིད་མོད་དུ་
 བསྐྱར་སྐབས་ཡོངས་སུ་ཆ་ཆར་བའམ་ཚུ་ལ་ཚུ་བཞག་ཚུལ་
 དུ་བསྐྱར་བྱུང་ཐེད་པར་པོད་སྐད་དང་གར་མཐུན་གྱིས་
 ལས་དོན་གྱུ་བ་པར་བྱས་ཡོད་པ་སོགས་ཞིབ་གསལ་གྱིས་
 རྟོགས་བཞིན་ནོ།

ལ། <<སྟན་ངག་མེ་ལོང་>>པོད་དུ་འགྱུར་རིམ་གྱི་རེུ་མིག་

གཤམ་གསལ་གྱི་<<སྟན་ངག་མེ་ལོང་>>གི་འགྱུར་རིམ་སྟོན་པའི་རེུ་མིག་༡༥འདི་ནི་པོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་
 ཞིབ་འཇུག་པ་ཆབ་འགག་རྟ་མགིན་ལགས་ཀྱི་དབྱུང་ཚུལ་ལས་འདིར་དྲངས་པ་ཡིན།

དུས་སྐབས།	སྐད་རིགས།	བཅམས་ཆོས།	འགྱུར་རིམ།
ཐོན་མི་ནས་ས་པར་ཐོན་དུ།	སྐུ་ཉའི་སྐད།	<<སྟན་ངག་མེ་ལོང་།>>	རྒྱ་གར་མཁས་པའི་ བསྟན་བཅོས།
ས་པར་དུས་སྟུ།	པོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་ འགོ་བཅམས།	<<མཁས་འཇུག་>>	བསྐྱས་དོན་འགྱུར་མ།
ཤོད་དཔང་ནམ་གཉིས་ཀྱི་ རིང་ནས།	པོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ སུ་འགྱུར་འགོ་ བཅམས།	<<སྟན་ངག་མེ་ལོང་>>གི་འགྲེལ་བ་ས་ བཅད་ཀྱི་ཆིངས་ཅམ།<<རྒྱ་འགྲེལ་གྱི་ ཆོག་སྐྱ་བསྐྱས་པའི་གཞུང་བཤད།>>	ཅ་བ་རྒྱ་ཚུལ་དང་ བསྐྱས་འགྲེལ་པོད་ ཚུལ།
རྒྱལ་དབང་ལྷ་པའི་དུས་སྟུ།	པོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ སུ་འགྱུར་བཞིན་པ།	<<སྟན་འགྲེལ་མི་འཇིགས་མེད་གེའི་ང་ རོ།>> <<སྟན་འགྲེལ་དབྱངས་ཅན་ དགུས་སྟུ།>> <<སྟན་འགྲེལ་དཔེ་རི་ དགོངས་རྒྱན།>>	ཅ་བ་རྒྱ་ཚུལ། དཔེར་ བརྗོད་དང་འགྲེལ་བ་ པོད་ཚུལ།
ཉི་རབས་སྟུ།	པོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ དངོས་སུ་གྱུར་པ།	<<སྟན་ངག་གི་སྟེན་དོན་ཆོག་རྒྱན་རིག་ པའི་ལྷ་མིག་>> <<སྟན་ངག་སྟེན་དོན།>>	ཅ་འགྲེལ་གཉིས་ཀ་ པོད་ཚུལ།

མཆན།

༡། <<སྒྲན་ངག་མེ་ལོང་>>འདི་སྒྲན་ངག་དང་རྒྱན་གྱི་མེ་ལོང་ཡིན་ཚུལ་སྐོར་མཁས་དབང་གཉེན་སྒྲོ་གྲོས་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་
བཅུམས་པའི་<<སྒྲན་ངག་གི་རང་མདངས་གསར་བ>> ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་། ༡༩༥༣༡༥པར་མ། ཤོག་ངོས་
༥ནས་ཁབར་གསལ་བས་དེར་གཟིགས་རོགས་ཞུ།

༢། ལ་བ་ཉི་ཉེ་བ་ཉིད། བྱ་རོ་རོ་ནི་མདུང་གི་ཆེ་རང་ནིག་ཡོས་རོ་རོ་ནི་ལྷམ་གྱི་གོང་ར་ནིག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་སྤྱུར་བཏབ། འོ་བ་དེ་
ཐུང། སྤྱི་དེ་ཐུང་ཞེས་པ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ཡིག་ཐོག་ཚུལ་ཡིག་གི་ཆེས་ཐོག་མའམ་དང་པོ་ཡིན་ནོ།

༣། ཁོང་གི་དབྱུང་ཚོམ་བོད་ཀྱི་གནའ་རབས་སྒྲན་ཚོམ་ལ་དབྱུང་པའི་ཐོག་མའི་ལྷ་ཚུལ། <<བོད་ཀྱི་ཡིག་རྟིང་ཞིབ་འཇུག>>
གཙུག་ལ། ཁ་སྐང་བཟ་ཤེས་ཆེ་རིང་། མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་། ༢༠༠༣ལུ་པར་མ། ཤོག་ངོས་༥༠༧ལ་གསལ།

༤། <<སྒྲན་ངག་ལ་འཇུག་ཚུལ་ཆོག་རྒྱན་རིག་པའི་སྒྲོ་འབྱེད།>> མཁས་དབང་དུང་དཀར་སྒྲོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་གསུང་
འབུམ་ཀ། མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་། ༢༠༡༠ལུ་པར་མ། ཤོག་ངོས་༤ནས་༥པར་གསལ།

༥། གོང་མཚུངས་མཆན་ཨང་༤པའི་ཤོག་ངོས་༥༠༤ལ་གསལ།

༦། ཁོང་གི་དབྱུང་ཚོམ་རྒྱན་ཉོང་ཡིག་རྟིང་ལས་བྱུང་བའི་བོད་ཀྱི་གནའ་རབས་སྒྲན་ངག་སྐོར་རགས་ཚམ་སྤྱིང་བ། <<བོད་ཀྱི་
ཡིག་རྟིང་ཞིབ་འཇུག>> གཙུག་ལ། ཁ་སྐང་བཟ་ཤེས་ཆེ་རིང་། མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་། ༢༠༠༣ལུ་པར་མ། ཤོག་ངོས་༤༩ལ་
གསལ།

༧། ཁོང་གི་དབྱུང་ཚོམ་<<སྒྲན་ངག་མེ་ལོང་མའི་>>གཞུང་གི་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་འགའ་ལ་རགས་ཚམ་དབྱུང་བ། <<ཀྱང་
གོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག>> གཙུག་ལ། བསྐྱེད་འཛིན། ཀྱང་གོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྒྲན་ཁང་། ༡༩༩༧ལུ་པར་མ། ཤོག་ངོས་
༥༥ལ་གསལ།

༨། བོད་ལྷལ་ལ་གྲགས་ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་སྐོབ་དཔོན་འདི་ཉིད་སྤྱི་ལོ་རྒྱུས་རབས་གཉིས་པ་དང་། བདུན་པ། བརྒྱ་གསུམ་
བཅས་སུ་འཁྲུངས་བར་འདྲོད་པའི་བཞེད་ཚུལ་ཐ་དད་པ་ཡོད་ཀྱང་། ཀུན་གྱིས་གཅིགས་ཆེ་བ་དང་དོན་དང་མཐུན་པ་ནི་རྒྱུ་
རབས་བདུན་པར་འདྲོད་པ་འདི་ཡིན།

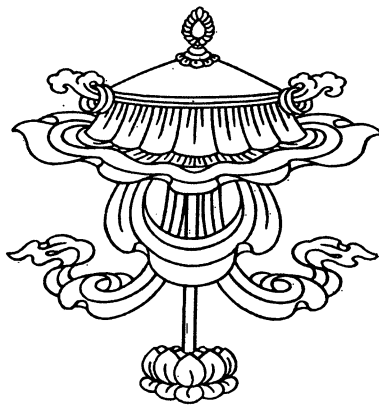
༩། སྐབས་འདིར་བསྐྱེད་བཅོས་ལྷ་མ་རྣམས་ཞེས་པ། དྲང་སྤྱོད་རྒྱས་པའི་<<སྒྲན་ངག་ལྟ་ར་ཏ།>> ཤོག་མཁར་གྱི་<<སྒྲན་ངག་རྒྱ་
མ་ཡ་ན།>> མེ་བཞིན་འཇུག་གི་བྱ་མོས་བྱས་པའི་<<སྒྲན་ངག་བསྐྱེད་པའི་ཆོས།>> ནག་མོ་ཁོལ་གྱི་<<སྒྲན་ངག་གཞོན་ཅུའི་
འབྱུང་བ།>> ལྟ་བུ་ཏའི་<<སྒྲན་ངག་རྒྱན་གྱི་བསྐྱེད་བཅོས།>>སོགས་ཡིན།

༡༠། སྐབས་འདིར་ཁ་ཆང་ཞེས་བའི་དོན་ནི་སྒྲན་ངག་མེ་ལོང་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་བོད་སྐད་རྒྱ་ཐོ་རེ་ཞིག་བསྐྱེད་མཁན་ནི་ས་
པུ་ཡིན་པར་དགོངས་པའོ།

༡༡། ཁོང་གི་དབྱུང་ཚོམ་བོད་ཀྱི་གནའ་རབས་སྤྱང་གཏམ་ལ་སྦྲིད་པའི་སྐད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་གི་ཤན་ཞུགས་པའི་སྐོར་གྱི་དབྱུང་བ།
<<བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དབྱུང་ཚོམ་ཞུགས་བསྐྱེད་པ།>> དེ་བ་གཉིས་པ། ཀྱང་གོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྒྲན་ཁང་། ༡༩༩༧ལུ་པར་
མ། ཤོག་ངོས་༡༠༡ལ་གསལ།

༡༢། ཁོང་གི་དབྱུང་ཚོམ་རྒྱ་གར་གྱི་<<སྒྲན་ངག་མེ་ལོང་>>བོད་ཀྱི་ཚོམ་ཡིག་བསྐྱེད་བཅོས་སུ་བྱུར་པའི་གོ་རིམ་དང་ཉམས་སྦྱོར་
བཤད་པ། <<བོད་ཚུངས་ཞིབ་འཇུག>> གཙུག་ལ། ཀུན་དགལ། བོད་ཚུངས་ཤིན་ཏུ་པར་འདེབས་བཅོ་ག།
༢༠༠༥ལུ་པར་མ། ཤོག་ངོས་༥༥ལ་གསལ།

- ༡༩། <<བྱ་བཞི་དོན་གྱུབ་གྱི་ཆེད་ཚུལ་ཚྭ་གསུང་བསྐྱོད་པས།>> གྲུང་གོའི་བོད་རིག་པ་དཔེ་སྟུན་ཁང་། ༢༠༠༥ཟླ༡པར་མ། ཤོག་ངོས་
༡༤༩ནས་༡༤༩བར་གསལ།
- ༢༠། སྐབས་འདིའི་དམངས་སྤྱི་ནི་ཆེས་གདོད་མར་བྱུང་བའི་<<སྲིད་པ་ཆགས་སྤྱི>> <<སྲིད་པའི་བ་ཚུང་བཤའ་བ།>> <<ཨ་
ཆགས་ཆགས་དགྲ་>>སོགས་ལ་གོ་བ་ནི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་གཏམ་མོ།
- ༢༡། <<དཔལ་དོན་གྱུབ་ཀྱི་གསུང་འབྲུམ།>> བོད་གསུམ་པ། དབྱང་ཚུལ་ཚྭ་གསུང་བསྐྱོད་པས། མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
༡༩༩༩ཟླ༡༡པར་མ། ཤོག་ངོས་༣༢༣ལ་གསལ།
- ༢༢། གོང་མཚུངས་མཆན་ཨང་༣པའི་ཤོག་ངོས་༥༠༥ལ་གསལ།
- ༢༣། གོང་མཚུངས་མཆན་ཨང་༥པའི་ཤོག་ངོས་༤༩༤ལ་གསལ།
- ༢༤། བོད་གདོད་མའི་རྒྱ་གྱི་སྐོར་ལ། དགོན་ཆུང་རབ་བརྟན་ལགས་ཀྱི་དབྱང་ཚུལ་རྒྱ་རྟོག་ཡིག་རྙིང་གི་ཆོག་རྒྱ་ཙམ་
བརྗོད་པ། <<བོད་ཀྱི་ཡིག་རྙིང་ཞིབ་འཇུག་>> གཙེ་སྤྱི་པ། ཁ་སྐང་བཟླ་ཤིས་ཆེ་རིང་། མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་། ༢༠༠༥ཟླ༡པར་
མ། ཤོག་ངོས་༥༡༩ནས་༥༢༤བར་གསལ་བས་ཐུགས་འདུག་མཆིས་རིགས་ནས་དེར་གཟིགས་པར་བྱུང་།
- ༢༥། སྐབས་འདིའི་སྟན་ངག་འདི་དག་ཞེས་པ་རྒྱ་རྟོག་ནས་ཐོན་པའི་སྟན་མགྱར་ལ་གོ་བ་ཡིན།
- ༢༦། གོང་མཚུངས་མཆན་ཨང་༥པའི་ཤོག་ངོས་༤༩༤ལ་གསལ།
- ༢༧། བོན་གྱི་ཆེས་གདོད་མའི་མོ་ཆོག་དང་སྤྱང་རྒྱུད་སོགས་ལ་གོ།
- ༢༨། གོང་མཚུངས་མཆན་ཨང་༡༡པའི་ཤོག་ངོས་༡༥ལ་གསལ།
- ༢༩། ཁོང་གི་དབྱང་ཚུལ་བོད་ཀྱི་གནའ་རབས་སྟན་ངག་གི་རྟོག་ལྟུང་མཛེས་པའི་སྐོར་ཅུང་ཟད་སྤྱང་བ། <<གྲུང་གོའི་བོད་ཀྱི་
ཤེས་རིག་>> ཚུལ་སྤྱི་ལག་བསྟར་བ། རོར་བུ་ཆེ་རིང་། གྲུང་གོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་། ༡༩༩༩ཟླ༤པར་མ། ཤོག་ངོས་
༡༥ནས་༡༥བར་གསལ།
- ༣༠། ཁོང་གི་དབྱང་ཚུལ་<<སྟན་ངག་མེ་ལོང་>>གིས་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཐོན་པའི་རྣམས་པ་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ།
<<བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དབྱང་ཚུལ་ཚྭ་གསུང་བསྐྱོད་པས།>> དེབ་བཞི་པ། གྲུང་གོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་། དཔེ་སྤྱི་ལག་
འཁུར་པ། གསང་བདག་ཤོག་ངོས་༥༩ལ་གསལ།
- ༣༡། གོང་མཚུངས་མཆན་ཨང་༡༢པའི་ཤོག་ངོས་༥༩ལ་གསལ།



སྤར་གྱི་བལ་བོད་ཆིངས་དོན་ཏུ་རི་གསལ་བཞིན་བར་
སྐབས་ཤིག་བལ་བོད་མཉམ་སྦྲེལ་གྱིས་དབང་འཛིན་བྱས་
ཡོད་ཀྱང་། བར་མཆམས་ཤིག་ནས་བོད་ཀྱི་མངའ་འོག་ཏུ་
ཚུད་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱིང་རྒྱུད་དྲག་པོས་བོད་གཞུང་གཉིད་ལ་
རོལ་བཞིན་པའི་སྐབས་དང་བསྟན་དཔུང་དམག་དྲངས་ཏེ།
གཉའ་ནང་དང་རོང་ཤར། སྤྱིད་གྲོང་སོགས་དབང་བསྐྱར་
བྱས་ཏེ་གཙང་སྟོད་ཡུལ་སྡེ་ཁག་ལ་གཏོར་བཅོམ་ཆད་མེད་
པོ་ག གནས་ཚུལ་དེ་ལྟ་སྟོད་མན་རྩའི་ཨམ་བན་གྱིས་རྒྱ་
ནག་གོང་མར་ཞུས་པས་ཟྱ་འོག་ནས་རྒྱའི་དཔུང་དམག་
བོད་ཏུ་འབྱོར། རྒྱ་དམག་གིས་དག་འཐབ་བྱ་རྒྱ་བཞག་
ནས་འགྲིག་ཐབས་མེད་པའི་ཆིངས་ཡིག་ལམ་ནས་དཀའ་
རྒྱུ་མེད་ཐབས་བྱས།

སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༠ ལོར་གོར་བོད་བར་ཆིངས་ཡིག་བཞག་པ་དེར་
གོར་དམག་བོད་པའི་གཉའ་སྤྱིད་རོང་གསུམ་དང་རྫོང་
དགའ་བཞི་ནས་ཕྱིར་འཐེན་ཆེད་ལོ་རེར་དོ་ཆད་༡༩༠༠།
སྟོད་རྒྱ་འཕྲོད་པ་དེར་བོད་གཞུང་ནས་གཅིག་བྱ་ཞུས་པ་
དེའི་ཐད་། སྤར་བལ་ཡུལ་ཏུ་ཁོས་མོལ་ཞུ་རྒྱའི་ཐག་གཅོད་
བྱས་ཡོད་པ་བཞིན་བོད་པའི་སྤྱི་ཚབ་རིམ་པ་གསུམ་བལ་
ཡུལ་ཏུ་ཕྱིན། དང་པོ་གཉིས་བལ་ཡུལ་གཞུང་ནས་ཁས་
ལེན་མ་བྱས་པ་དང་གསུམ་པ་བཀའ་མདའ་ལས་བྱེད་བལ་
བོད་ས་མཆམས་བར་བཀའ་མོལ་ཆེད་ཕྱིན་ཀྱང་། གོར་ཁས་
འཛིན་བཟུང་བྱས་ནས་བཀའ་མོལ་མ་བྱུང་བ་དང་། དེའི་
ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་གོར་བོད་བར་སྤར་ཡང་དམག་
འབྲུག་བྱུང་།

དེ་ཡང་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩༡ ལོར་གོར་དམག་པོན་ཆེ་གཙང་བར་ཏུ་
བསྐྱེད་ས་ཏེ། གཞིས་ཆེ་གྲོང་བྱིར་དང་གདན་ས་བགྱིས་ལྷན་
པོ་སོགས་སྤྱི་བཅོམ་འཕྲོག་ཆོད་མེད་བྱས། སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩༢ ལོར་
མན་རྩའི་གོང་མ་ཆན་ཁུང་གི་རྒྱ་དམག་པོན་ཆེ་བཏང་ཞིང་
བོད་ཕྱོགས་གྱིས་དཔའ་རར་ཆེན་པོས་ཕར་གྲོལ་བྱས་ཏེ་
གོར་དམག་ནམས་ཕྱིར་འབྲུད་བཏང་བ་དང་སྤྱགས་གཞི་
མཐུན་གྱི་ཆིངས་ཡིག་བཞག།

མདོར་ན་རྒྱ་བོད་གོར་གསུམ་དབར་གྱི་དམག་འཐབ་བྱུབ་
འབྲས་ནི། མཐར་གོར་དམག་ལ་ཕམ་ཉེས་བྱུང་ཡང་དོན་
དངོས་ཐོག་བོད་ཀྱི་གནས་བབ་ནང་རི་གསལ་བཞིན། ཤོག་
༡༡ རྒྱང་ལྷར་ཕམ་ཉེས་ཆེ་ཤོས་ནི་བོད་པར་བྱུང་ཡོད་ཅིང་
༡ ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་ལྷ་སྐབ་པས། ཤོག་ ༥༥༧ རྐུན་
དག་གོར་ཁ་བོད་དམག་ནས་མཐར་བསྟོད་མི་བྱུབ་པ་མེད་
ཀྱང་། ད་ཆ་མ་ཐོས་པའི་མགོན་པོ་མན་རྩའི་དང་། རྒྱའི་
དམག་མི་འདི་ཙམ་ཡོང་སྟེ་གོར་དམག་གིས་གཏོར་བཅོམ་
བྱས་པ་ལས། རྒྱ་འབྲུར། སྟོང་འབྲུར་གྱི་ལྷག་པའི་བོད་ཀྱི་མི་
སེར་འདི་ཙམ་རྒྱ་དམག་འབྲུལ་བཞུད་གྱིས་འཕྲོར་སྟོན་བྱུང་
སོང་། ཞེས་སྤྱིར་དམག་རྒྱལ་གྱི་རོ་བོའི་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་
ཀྱང་། དོན་དངོས་ཐོག་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་གཞོན་གྲགས་ཆབས་
ཆེར་བཏང་བ་དང་། དམག་དེའི་ཐད་ཀའི་རྗེས་འབྲས་སྤྱི་
བོད་མི་ཆོས་མན་རྩའི་རེ་ལྟོས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཆེ་ཅུ་ཕྱིན་པ་དང་།
རྒྱ་ནག་མན་རྩའི་གོང་མ་ལས་དཔུང་དམག་རྒྱལ་རམ་ཞུས་
པ་ནས་བཟུང་བོད་ལ་ཐེ་རྒྱས་རེ་མང་ཏུ་གྱུར་ཅིང་། ལྷག་
པར་ཏུ་སྐབས་དེར་བོད་ལ་དམག་རྒྱལ་ནི་མེད་ཏུ་མི་རུང་
བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པས་ཏུ་བྱག་ཐབས་ཟད་གྱིས་རྒྱལ་
སྤྱིར་ཞུས་པ་དང་སྤྱགས་ཅི་གསུངས་བཀའ་སྐབ་ཞུ་རྒྱའི་
ལས་འགན་ཡང་རེ་ཕྱི་ནས་རེ་ཕྱིར་གྱུར།

བརྗོད་དོན་དངོས་སྤྱིང་བ།

ཏུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཕྱིངས་
ཆའི་ཕྱིང་རྒྱ་དམར་གྱིས་ཏུར་གྱིས་སྟོན་བཞིན་པའི་བོད་དེ་
རྒྱ་ཁོངས་ཡིན་པའི་སྐབ་བྱེད་གྱི་འབྲོག་བཤད་ཉག་གཅིག་
ལུ་ནི། གོར་བོད་དམག་འབྲུག་སྐབས་མན་རྩའི་གོང་མས་བོད་
ཏུ་དམག་རྒྱལ་བཏང་སྟེ་གོར་དམག་ལ་ཕམ་གྲོལ་བྱས་པ་
དེ་ཡིན། དེ་ལྟའི་དམག་རྒྱལ་དང་ཐེ་བྱས་རྒྱ་མཆན་ཏུ་བྱས་
ནས་བོད་རྒྱ་ཁོངས་ཡིན་པའི་འབྲེལ་བཤད་སྤྱི་ཆོགས་བྱེད་
པ་ནི་དེང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོའི་སྤང་རོར་དགོད་
ཤོ་བའི་གནས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། སྐབས་དེར་ཆིང་དམག་

བོད་ཀྱི་གཏོང་དོན་ནི་སྤྱི་ཕྱོགས་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྐྱོལ་
ལྟར་བྱིས་མཆོས་ཀྱིས་ཁབ་དབར་རྟོགས་རམ་བྱས་པ་ཞིག་
དང་། ཆོས་ཕྱོགས་ནས་བཤད་ན་ལྷ་སྐྱབས་མགོན་ཐུ་ལའི་སྤྱི་
མ་གཅིས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱོགས་རིམ་བྱོན་རྣམས་དང་། རྒྱ་ནག་
ཆིང་ལོ་མོང་མའི་བར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཆོད་ཡོན་གྱི་
འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་རེས། མཛའ་བའི་
བཀའ་བཏུང་དང་ཆེ་བཏོད་ཞུ་མཆོན་ཏུ་ཆོ་ལོ་དང་ཐམས་ཁ་
སྟགས་སུ་ལ་བ་ནི་རྒྱ་ནག་སྐྱོལ་ཞིག་ཡིན། སྟག་པོ་དང་རྒྱ་ནག་
གོང་མས་སྤྱི་ཐུན་ཐུ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱོགས་དག་ལ་ཐམས་ཁ་དང་
འཇའ་ས་སྟགས་གནང་བ་དེ་དག་གི་ཐོག་ཏུ་བོད་རྒྱ་གོང་
འོག་གམ་གཅིག་འོག་གཅིག་འདུས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མཆོན་པ་
གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་ཆོས་ལུགས་ནས་ཆེ་བཏོད་ཞུས་པ་ཤི་
ལྟར་ཡིན། དཔེར་ན། རྒྱ་ནག་ཏ་མིང་རྒྱལ་པོས་ཀལ་པ་སྤྱི་
ཐོང་ལྷ་པར། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རིན་ཆེན་ཆོས་རྒྱལ་
ཞེས་པའི་འཇའ་ས་ཤེལ་དམ་གྱི་ཆེ་བཏོད་ཆོས་རྒྱལ་པ་
སྤྱི་ཐོང་རིམ་བྱོན་གྱི་རྣམས་ཐར་མདོར་བསྐྱུང་དཔག་བསམ་
འབྲི་ཤིང་གི་ཤོག་གངས་ ༡༡༠ ཏུ་གསལ་སྤྱི་ཕྱོགས་བ་དང་། ཕྱི་ལོ་
༡༩༠༥ ལོར་རྒྱ་ནག་ཏ་མིང་རྒྱལ་པོས་འབྲེལ་བ་དང་གདན་
ཞུ་བའི་གསེར་ཡིག་དང་བཅས་པོ་ཉ་ཐེངས་འགའ་ཆེད་གཏོང་
གིས་རྒྱུ་ཆོང་ཁ་བ་ཆེན་པོ་རྒྱལ་ཏུ་གདན་ཞུ་བྱས་ཀྱང་
ཞལ་བཞེས་གཏན་ནས་མ་མཛད་པ། སྤྱི་ཐོང་བརྒྱུད་པ་རང་
གི་སྐབས་སུ་མཆོན་ན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༧ ལོར་བཏོད་ཆོག་དང་
བཅས་གསེར་སྤྱང་བཏུན་ཏུ་ལས་བྱུང་པའི་འཇའ་ས་དང་
གསེར་ཐམ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྐྱུང་བ་སྟགས། མདོར་ན་བོད་ཀྱི་
ཆོས་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་བདག་པོ་ལྷ་སྐྱབས་མགོན་ཐུ་ལའི་སྤྱི་མ་
ཡིན་པར་ཆིང་ལོ་མོང་མ་ཉིད་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་གནང་བྱིན་
པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་བོད་ཀྱི་བདག་དབང་མན་རྩུ་ཡོད་ན། ཕྱི་
ལོ་ ༡༩༠༥ ལོར་བཀའ་བྲིམས་བཅན་པའི་རྒྱ་ནག་ཏ་མིང་
རྒྱལ་པོའི་བཀའ་ལ་ཆོས་རྒྱུ་ཆོང་ཁ་བ་ཆེན་པོས་གདན་ཞུ་བའི་
བཀའ་སྐབས་མེ་ཞུ་བ་ཞི་ལྟར་སྤྱི་

ལྟར་པར་ཏུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ལོར་ལ་དྲགས་ཁུལ་ནས་སིང་པས་
བོད་ལ་དམག་དངས་པའི་སྐབས་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ལོར་
སྤྱི་ལོ་ལོ་ཤས་བོད་ལ་དམག་དངས་ཏེ་བོད་ས་བཅན་
འཛུལ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་མན་རྩུ་པར་ཆོ་ལོ་རྟོགས་རམ་
བྱ་རྒྱ་པར་བཞག་ཕྱི་མིག་ཞིག་ཀྱང་བཏུས་མེད་པ་ཇི་ལྟར་
སྤྱི་

དེ་བཞིན་ ༡༩༥༤ ལོར་གོར་བོད་བར་ཆིངས་ཡིག་དོན་ཆན་
བཅུ་ལོད་པ་ཞིག་བཞག་པའི་ནང་། ཏ་ནས་བཟུང་བོད་
ཀྱི་ས་གནས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱིས་དམག་རྒྱལ་མཁན་
བྱང་ན་གོར་ཤི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་རྟོགས་རམ་སྤྱང་སྐྱོབ་གང་
སྐབས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་འཁོད་པ་དེས། སྤྱི་ཐོད་སྤྱང་བདག་
དབང་མན་རྩུ་ཡོད་ན། དེ་གོར་ཤས་མདོན་སུམ་ཏུ་འཕྲོག་
ནའང་ཅི་ཡང་མ་སྤྱོད་པ་དེས་རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་ག་ལ་གཅིག་
དབང་གཅིག་འོག་གི་བསམ་སྒྲོ་ཅི་ཡང་མེད་པ་གསལ་པོ་
ཡིན།

བོད་ཀྱི་གནས་བབ་ལས། ཤོག་ ༡༧ ༡༩ ལོའི་ཆིངས་ཡིག་
དེས་མན་རྩུ་རྣམས་བལ་ཡུལ་དང་བོད་གཉིས་ཀའི་རྒྱུ་པོ་
དང་། བར་དབང་སྤྱང་སྐྱོབ་བྱེད་པོ་ཡིན་པ་ལྟ་བུར་
མཆོན་ཞིང་། དེ་ནི་དེས་དོན་ཏུ་སྐྱབས་ཀྱིས་ཡང་ཆེར་
སོན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཆིང་གོང་མའི་འཆ་སྤྱང་ཞིག་རེད་
ལྟ་བུས་གསལ་བ་བཞིན། དེའི་སྐབས་ཀྱི་ཆིང་གོང་མ་མངའ་
ཐང་རྒྱས་བཞིན་པའི་སྐབས་ཡིན་པས་རྒྱ་ལུགས་ལ་གནམ་
བསྐྱོས་ལོ་མོང་མ་ཞེས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ས་གཞི་ཆེན་མོ་རང་
ཁོངས་ཁོ་ནར་སེམས་པའི་ཆོངས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ར་
རྒྱལ་གྱི་ལྷ་མོ་ཞིག་རྒྱ་རིགས་ཀྱན་གྱིས་བྱོན་བཞིན་པ་ནི་ད་
ལྟོང་སྤྱད་མེད། དེ་ལྟོང་ལྷ་མོ་ནག་པོ་ཞིག་གི་འོག་ས་གཞི་
ཀྱན་རང་ཉིད་ཀྱི་མངའ་འོག་དང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་
བདག་དབང་རང་བདག་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་
པ་བསམ་སྒྲོ་ལའང་མེད། མན་རྩུ་པོད་ལ་དམག་རྟོགས་
བཏང་བ་དང་བོད་ནང་གི་ལས་དོན་ལུགས་བཅས་བྱས་
པའི་རྒྱ་མཆོན་རྟགས་སུ་བཀོད་ནས་བོད་མན་རྩུ་པོད་བདག་

དབང་ཡིན་པར་འདོད་ན། རང་རྒྱལ་བཟན་སྲུང་ཡོང་སྲུང་
ཉེ་འཁོར་གྱི་བྲིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་གལ་
ཆེན་དུ་མཐོང་སྟེ་གང་ཅིའི་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་དག་
ཀྱང་རིམ་བཞིན་སྤྱི་དུས་ངན་པའམ་བསྐྱེད་ཐབས་ཤིག་དུ་
འབྱུང་ངེས། དེ་ཡང་དཔེར་ན། ༡༧༥༥ལོར་ཨུ་ཅུ་ལུས་རྒྱ་
ནག་ལ་དམག་རོགས་འབོར་ཆེན་བཏང་བས་མ་ཆོད་རྒྱ་
ནག་དཔལ་འབྱོར་རྟེན་གཞིའི་བཙོ་ལས་ཆེ་ཁག་ཆང་མར་
བཀོད་བྱས་འཛིན་སྲྀང་བྱེད་མཁན་ཨུ་ཅུ་ལུའི་ཆེད་ལས་པ་
ཤ་སྟག་ཡིན་པ་དང་། ༡༧༥༠ ལོར་ ༡༧༥༩ ལོ་བར་གོ་རིལ་
སྟོ་བྱང་གཡུལ་འབྱེད་སྐབས་བྱང་མར་གོ་མཆོན་དང་
དམག་རོགས་འབོར་ཆེན་བཏང་བ། ཉེ་བའི་ཆར་ཨ་རིས་ཨེ་
རག་ལ་རྒྱལ་ཁབ་བདེ་སྲུང་ཆེད་དབྱང་དམག་གིས་འཛིན་
སྲྀང་གསར་འཛུགས་བྱས་པ། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱིས་བལ་
འབྲུག་ལ་ཟས་གོས་སྟོགས་གྱིས་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དག་
ཀྱང་དེ་ཁོངས་ཡིན་པའི་སྐབས་བྱེད་དུ་འབྱུང་ངེས་ཡིན།

བོད་ཡུལ་བདེ་འཇགས་ཡོང་སྲུང་དོན་ཆེན་ཉེར་དགུ་ཅན་
གྱི་བྲིམས་ཡིག་ཅིག་གཏན་ལ་ཐབ་པ་རྒྱ་མཆོན་དུ་བྱས་ནས་
བོད་ཀྱི་བདག་དབང་མན་རྒྱུ་ཡོད་ཅེས་པའང་དེ་བས་མི་
བདེན་ཏེ། སྤྱིར་དོན་ཆེན་ཉེར་དགུ་ཅན་གྱི་བྲིམས་ཡིག་དེ་
ནི་མན་རྒྱུའམ་རྒྱ་དཔོན་དག་གིས་བཀའ་བྲལ་བཏང་བ་
ཞིག་ཅ་བ་ནས་མིན་པར་། བོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་མི་སྣ་དང་མན་
རྒྱུའི་དཔོན་རིགས་དག་མཉམ་སྦྲེལ་གྱིས་ཞིབ་ཐོལ་གོ་
བསྐྱར་ཐོག་གཏན་འཁེབས་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།

ལྷག་པར་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་བྲིམས་ཡིག་གཏན་འཁེབས་བྱ་
དགོས་དོན་ནི། རུས་དེར་མན་རྒྱུའི་སྟོབས་ཤུགས་མངའ་
ཐང་རྒྱས་བཞིན་པ་དང་། གོང་མ་ཆན་ལུང་ཉིད་ཀྱང་ཆོས་
དད་ཏེ་ཅང་ཆེ་ཞིང་རྒྱ་བོད་མཆོད་ཡོན་གྱི་ལ་རྒྱར་སྤྱིར་
དབྱས་ནས་གུས་བཙུང་དང་ཆ་འཛོག་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་
པས། འཛིན་སྲྀང་གི་སྟོན་གཞི་འཛོར་ཞིག་དུ་བྱེན་པའི་བོད་
གངས་ཅན་སྤྱོད་ལ་ཐན་གྲོགས་བྱས་པ་ཙམ་ཡིན། དེ་ལྟར་
ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་དེ་ལྟའི་དོན་ཆེན་ཉེར་དགུ་དག་ནི་

བོད་ཆེན་པོའི་འཛིན་སྲྀང་ལ་ཐན་པ་ཤ་སྟག་ལས་མན་རྒྱ་
རང་ཉིད་གྱིས་བོད་དེ་འཛིན་སྲྀང་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་མིན་པ་
ཡིག་ཆ་ངོ་མར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་གསལ་བར་རྟོགས་ངེས་
ཡིན།

དོན་ཆེན་ཉེར་དགུའི་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་གསེར་
བུམ་དགྲུག་པའི་ལམ་ལུགས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་དེ་ཡིན།
སྤྱིར་དེ་ལྟའི་བུམ་དགྲུག་ལམ་ལུགས་ནི་གསར་གཏོད་བྱས་
པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་པར་སྤྱི་སྟོན་ནས་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱལ་
ངོས་འཛིན་བྱ་སྟོགས་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ཆ་ཤས་ནང་ཡོད་པ་
ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་བུམ་དགྲུག་ཙམ་མིན་པར་ལྟ་དང་སྒྲ་མ།
རྟགས་དང་མཆོན་མ། ཡོན་ཏན་དང་རྟོགས་པ་སྟོགས་ལ་
ཞིབ་པར་དབྱང་ནས་ངོས་འཛིན་གནང་ཚུལ་ཡོད། གསེར་
བུམ་མན་རྒྱུས་གནང་བ་རྒྱ་མཆོན་དུ་བྱས་ནས་གསེར་བུམ་
དགྲུག་སྟོན་གསར་གཏོད་བྱས་པར་འདོད་པ་ནི་དེ་བས་རྒྱ་
མཆོན་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན།

གསེར་བུམ་དགྲུག་པའི་དམིགས་ལུལ་ལམ་དགོས་པ་ནི། མི་
མང་གིས་ཆེས་དད་གུས་བྱ་སའི་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱལ་ཞིག་གི་
ཡང་སྤྱིར་ངོས་འཛིན་ཞུ་སྟོགས་ཐོག་ནས་ཚོད་རྟོག་རེ་བྱུང་
བྱང་དང་འབྲུང་བཞིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་དང་། ལྷག་པར་ངེས་
འཛིན་ཞུས་ཟིན་པའི་སྐྱེ་སྐྱལ་རང་ག་བདེ་ལ་མི་མང་ངོས་
ནས་རྒྱ་བསྐྱར་དང་ཡིད་ཆེས། ལྷག་པར་ཐེ་ཆོམ་ཅན་དག་
ལ་མང་ཆོགས་ཀྱི་སྟོ་བདེ་དད་པའི་འཁྲལ་བལ་ངེས་རྟེན་
ཡོང་ཐབས་སུ་དམིགས་པ་འབའ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡིན་
ཚུལ་ཡང་། བོད་གཞུང་མང་མགྱེན་གཅིག་གིས་ངོས་འཛིན་
ཞུས་པ། སྐྱེ་སྤྱིར་དགུ་པ་དང་། སྐྱེ་སྤྱིར་བརྟུ་གསུམ་པ་དེ་
བཞིན་སྐྱེ་སྤྱིར་བརྟུ་བཞི་པ་བཅས་ལ་དེ་ལྟའི་ལག་བསྟར་
དགོས་གལ་མེད་པས་བོད་མི་རང་གིས་ཐག་གཅོད་བྱས་
ཡོད། དེ་ལྟར་དོན་མཆོན་གཞན་ཡང་སྐབས་དོན་དགོས་
གལ་ལ་གཙོ་བོར་དམིགས་བསྟར་བྱས་ནས་སྤྱང་དོར་བྱེད་
པ་ལས་མཐའ་གཅིག་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་པའི་ཅ་
འཛིན་ལྟ་བུར་བཙམས་པ་གང་ཡང་མེད།

མེད་པ་དེས་རྒྱ་བོད་གཅིག་འོག་གི་གཞི་མ་མེད་པ་གསལ་
པོ་རེད།

གནས་བབ་ལས། ཤོག་༡༩༧༥་རན་སིའི་མི་རིགས་ཡིན་པ་
ཡི་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་སྤེལ་མཁན་Abbe Hueཞེས་པ་བོད་ནང་
སྒྱུད་སྐབས་བོད་ནང་མན་རྒྱའི་དབང་ཚད་ལ་དབུང་ཞིབ་
ཀྱིས་གཏན་ལ་མཐོང་དོན། ལྷན་པ་བཞུགས་ཆབ་ཚམ་རྩ་
བཅིས་རྩལ་དོན་དམ་དབང་ཆ་གང་ཡང་མི་འདུག་ཅེས་
དང་། མན་རྒྱས་བོད་ཀྱི་ལས་དོན་ཐོག་ཐེ་རྒྱས་ཅི་འདྲ་ཞིག་
བྱས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་སྒྲིན་ཆེན་ནམ་བཟའ་སྒྲིན་རྣམས་ནས་
བཅོད་སྒྲིམ་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག་ཅེས་མཐའ་སྒྲིམ་
གནང་ཡོད།

གཞན་ཡང་བདེན་དོན་གསལ་བའི་སྒྲིན་མེ་ལས། ཤོག་
༡༥༧མི་ལོ་༡༩༧༠ལོར་བོད་དང་འབྲས་ལྗོངས་དབར་གྱི་ས་
མཚམས་སྒྲོར་དབྱིན་གཞུང་ནས་རྒྱ་ནག་གཞུང་དང་ཆིངས་
ཡིག་བཞག་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ནང་རྩ་རྒྱ་མིར་དབང་ཆ་མེད་པ་
དང་ཆིངས་ཡིག་དེའི་གོ་དོན་གནད་རྣམས་ལག་བསྟར་བྱ་
མི་ཐུབ་པར་བརྟེན། དབྱིན་གཞུང་ནས་བོད་དང་ཐད་ཀར་
བཟའ་མོལ་ཞུས་ཏེ་གྲོས་མཐུན་བྱུང་ཡོད་པ་དེས་བོད་དེ་
བཞིན་རང་དབང་རང་བདག་ཡིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་
ལོགས་སུ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་བཤད་ཐུག་པ། ཅེས་གསལ་བ་
ལྟར་རྒྱ་གཞུང་དོན་ནས་ཕྱི་ཕྱོགས་ལ་བོད་དེ་རྒྱ་འོག་ཡིན་
པའི་རྣམ་པའམ་ཚུལ་བསྟན་ཡང་དོན་དངོས་ཐོག་འཁྱར་
བའམ་གཞོན་ཤུགས་གང་ཡང་མེད་པ་ནི་གསལ་པོ་ཡིན།

དེ་ཡང་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༩ལོར་རྒྱལ་ཚབ་ར་སྤྱོད་གི་ཕྱག་ནས་
བོད་ཀྱི་སྲིད་དབང་སྒྲིན་ཆེན་བཤད་སྤྱོད་ཤོར་བ་དང་ཁོང་
གིས་བོད་ནང་གཞུང་གསར་པ་ཞིག་བཙུགས་པ་དང་
སྐབས་བསྐྱན་ནས་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་དོན་འཛིན་ཡོང་བ་ཞེས་
བལ་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱས་ཡོད་པ་ལས་རྒྱ་
ནག་ལ་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་བྱས་མེད་ལ། དེ་བས་རྒྱ་གཞུང་
ནས་ཐེ་རྒྱས་ཀྱང་བྱས་མེད། ལྷག་པར་རྩ་ཕྱི་ལོ་༡༩༨༥ལོ་
དང་༡༩༨༥༡༩༧༠ལོའི་བཅས་ལ་དབྱིན་དམག་གིས་བོད་ལ་

དཔུང་འཇུག་བྱས་པ་སོགས་ཀྱི་གཡུལ་འབྱེད་རིམ་པའི་ནང་
རྒྱ་ཁོངས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མི་གཅིག་ཀྱང་དབྱིན་འགོག་དམག་
འཐབ་ནང་ཞུགས་མེད། མ་ཟད་བོད་སྡོད་ལྷན་བན་གྱི་བོད་
དབྱིན་གཡུལ་འབྱེད་བྱེད་པ་ནི་རྒྱ་དང་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་སྒྲོ་
འབའ་ཞིག་བཅངས་ཏེ། ཕྱི་ལོ་༡༩༨༥ལོའི་ཟླ་༦འཁོར་༡༩ཉིན་
དབྱིན་རིའི་བཅན་འཇུལ་དམག་དཔུང་ལྷ་སར་འབྱོར་ཉིན་
ལྷ་སྡོད་ལྷན་བན་ལུག་ཐའེ་དོ་མས་སྤེལ་ཐབ་རྒྱས་ཀྱིས་
ཉིན་གཉིས་ཀྱི་གསལ་སྟོན་བཤམས་ཡོད།

མདོར་ན་བདེན་དོན་གསལ་བའི་སྒྲིན་མེ་ལས། ཤོག་
གངས་༡༥༧མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱ་བ་ནས་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༡ལོར་གྱི་
བོད་གཞུང་གི་ཡིག་ཆ་ཁག་རྩ་རྒྱ་བོད་མཚོད་ཡོན་ཞེས་
འཁོད་ཡོད་པ་ལས་བོད་རྒྱ་ནག་གི་སྲིད་དབང་འོག་ཡིན་
པའི་ཡིག་རིགས་གཅིག་ཀྱང་མེད། ཅེས་གསལ་བ་ལྟར་རྒྱ་
ནག་དང་སོག་པོ་སོགས་ནི་སྤྱི་རབས་ནས་ཆོས་དང་རིག་
གཞུང་། དེ་བཞིན་ས་འབྲེལ་གང་གི་ཆ་ནས་བོད་དང་ལྷག་
པར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ལྟའི་འབྲེལ་བར་
བཏགས་ཏེ་བོད་དེ་རྒྱ་ཁོངས་ཡིན་ཞེས་འཁྱོག་བཤད་བགང་
ལས་འདས་པ་བཅོ་བཞིན་པ་ནི་ཆོས་རྒྱལ་ལ་འདོད་མཁན་
གྱི་རྒྱ་ནག་པོའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རྟོག་སྒྲུབས་འབའ་ཞིག་ལས་
དོན་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་སྤྱི་ཀྱང་བདེན་པར་
མཐོང་བ་མེད་ལ་ཕྱིས་བྱུང་ཡང་ནམ་ཡང་མཐོང་མི་སྲིད་
དོ།

བལ་བོད་དབར་གྱི་ཆིངས་ཡིག་ནི་བོད་པའི་དམག་རྣགས་
ལ་བསྐྱབས་པའི་རྒྱ་དཔོན་ཆོའི་ཁ་ཤུགས་འོག་བཞག་པ་
ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཆིངས་དོན་ལ་ཞིབ་པར་དབུང་ན་བོད་རྒྱ་
གོར་གསུམ་ཐ་དད་རང་དབང་ཅན་གྱི་སྤེལ་ནམ་ཆོགས་
པ་ཁ་ཁ་གསུམ་ཡིན་པ་དངོས་སུ་གྲུབ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡི་
དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་རྩ་བོད་དེ་རྒྱ་ཁོངས་ལས་ཐ་
དད་པ་ཞིག་དང་མན་རྒྱའི་དབང་འཛིན་འོག་མེད་པ་
གསལ་པོ་བསྟན་ཡོད། དེ་ཡང་ཆིངས་དོན་རྩ་སྲིད་ཕྱིན་
གོར་བོད་བར་ཚད་རྟོག་བྱུང་ཆེ་མན་རྒྱ་གོར་མ་ནས་ཐག་

གཙོད་བྱ་ཆུ་ཞེས་འཁོད་པ་ལས་གསལ་པོ་ཤེས་བྱུ་གལ་ཏེ་
 བོད་དེ་མན་རྩའི་མངའ་ཁོངས་ཡིན་ན་པལ་བོད་ཚོད་རྟོག་
 གཙོད་མེལ་དབང་ཆ་ནམ་ཡང་མན་རྩར་སྤོད་མི་སྲིད་ལ་
 ལྷག་པར་དུ་བལ་གཞུང་ངོས་ནས་མན་རྩའི་ཆེངས་དཔང་
 ལ་ནམ་ཡང་ཁས་ལེན་མི་སྲིད་དེ། ཆེངས་ཡིག་འཛིག་མིན་
 ལ་ཐ་དད་ཀྱི་གཞུང་གཉིས་བར་ཡིན་ན་གཉིས་ཀ་ལས་
 གཞན་པའི་ཆེངས་དཔང་ཞིག་དགོས་པ་ནི་མཚན་ཉིད་པའི་

ཆེངས་ཡིག་གི་ཡོན་ཏན་ནམ་ཆ་ཁྱེན་ཞིག་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་ནི་
 དེ་ལྟ་བུའི་བྱང་བ་བརྗོད་པའམ་འདས་སོང་གི་གནས་ཚུལ་
 དངོས་སྤྱིང་བ་ལས་འཁྱོག་བཤད་ཀྱི་ལམ་ནས་གནད་དོན་
 རྩལ་བཟོ་བྱེད་པ་ནི་རྒྱལ་རབས་སྤྱི་བ་ཆོའི་སྒོ་ངོར་མི་འཐད་
 ཅིང་གཟུར་གནས་སྤྱི་བོ་ལུས་ཀྱང་དེར་གདེང་འཛིག་བྱེད་
 མི་སྲིད།

ཟུར་ལྟའི་དཔེ་དེབ་ཁག

༡་ རྩོད་འཇུག་ཏའི་རྣམ་ཐར། བསྟན་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་བཅམས། སྤང་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟར་ཁང་། ༡༩༩༧།

༢་ ལྷ་ལྷུང་ཅད་ལྷ་ལྷུང་རྩལ་ ༡༩༥༠-༡༩༩༠ ངལུན་ང་ཅུ་ལྷུང་།

མཆོད་ནུན་རྩལ་ལྷ་ལྷུང་ལྷ་ལྷུང་ལྷ་ལྷུང་ལྷ་ལྷུང་ལྷ་ལྷུང་ལྷ་ལྷུང་ ༡༩༩༠

༣་ བདེན་དོན་གསལ་བའི་སྟོན་མེ། སྒོ་བཟང་སྤྱི་པས་བཅམས། བོད་གཞུང་གི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་། ༡༩༩༧།

༤་ བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་རིམ་གཤམ་ཡི་ཕྱིང་བ། བོད་ལྗོངས་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་ཁང་། སྤང་ཆ། བོད་ལྗོངས་དཔེ་རྒྱུན་
 ཁང་། ༡༩༠༠༧།

༥་ དེབ་ཐེར་ཀུན་གསལ་མེ་ལོང་། ལུན་ཚོགས་ཚེ་རིང་གིས་བཅམས། བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྟར་ཁང་། ༡༩༠༠༩།

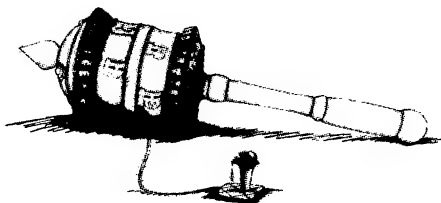
༦་ བོད་ཀྱི་སྲིད་དོན་རྒྱལ་རབས། ལྷ་སྤེལ་པ་དབང་ལྷག་བདེ་ལུན་གྱིས་བཅམས། ལྷ་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་། ༡༩༧༧།

༧་ བདེན་རྩལ་འོ་རྩལ་འབྱེད་པའི་དགག་གཞག་ངང་པའི་རྒྱལ་པོ། བོད་གཞུང་གི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་། ༡༩༠༠།

༨་ བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་དམག་དོན་བསྟན་བཅས། ཞེ་པོ་སྒོ་བཟང་དར་རྒྱས། བྱམས་པ་བསྟན་འཛིན། ལྷ་
 མི་ཤེས་རིག་པར་ཁང་། ༡༩༠༠༩། བོད་དང་པོ།

༩་ བོད་ཀྱི་ཡིག་ཚགས་གཅེས་བརྩས་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ལ་དབྱང་པའི་གཏམ། དོན་ཚན་བྱུག་ཅུ་པ།

བོད་གཞུང་བདེ་སྤྱང་བོད་གནས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་། ར་ས། ༡༩༠༠



ཆོས་རྒྱལ་བྱིས་པ་ལྟེ་བཅན་སྒྲོལ་ལ་མདོར་ཅན་དབུང་པའི་གཏམ་མཉམ་སེལ་ཡིད་ཀྱི་སྒྱུ་རེངས་ དབྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉ་བཞུགས་སོ།

གཙང་སྒྱོན་འཇམ་དབྱངས་དོན་གྲུབ། དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ

བྱི་ཆེན་གདོང་ལྡན་བཞུགས་པའི་ལྷན་པོ་ཡི་སྒྲོན་།
སྒྲོང་པོར་བཞུགས་པའི་བྱ་ཆོད་གངས་ཅན་པའི་མི་རྒྱུ།
ལྷེ་ཡི་མཚན་ཅན་གཙུག་གི་མཐོ་ས་རྩ་བཀྱར་བའི།
བཅན་པོ་བྱིད་ལ་མི་བྱིད་དང་པ་ཡིས་འབྱུང་དོ།
རྩལ་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་སྒྱུ་རེངས་ལྷ་མོ་འཛིག་ཉེན་
འདིར་བག་མར་བྱོན་པ་ནས་བཟུང་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་
ལྷ་བ་དང་རོས་འཛིན་བྱིད་ཚྭ་གས་ཐད་ལྷར་དང་མི་འདྲ་
བའི་བྱགས་ཀྱི་ཟབ་མོ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་པ་དེ་ཆོའི་མདོན་
སྒྲུལ་དབང་པོའི་སྒྱུ་ལྷ་རྩ་ལྷར་ཡོད། དཔེར་ན། འཇམ་
སྒྲིང་ཅེད་འགའ་ཆེན་མོ་འཆོགས་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་
སོ་སོའི་དར་ཆ་གནམ་ལ་བསྐྱངས་རྩལ་རང་དང་མི་རིགས་
གཅིག་པའི་རོ་གདོང་དང་གངས་མེད་གི་དར་ཆ་དག་
མཐོང་རྒྱ་མཐོང་པར་བྱིད་རང་བྱགས་སེམས་སྒྲོ་ཨེ་མུང་། དེ་
དང་ཆབས་ཅིག་ནམ་ཉི་མ་ཞིག་ལ་འོ་སྐྱལ་ལ་ཡང་ཁོ་ཆོ་
དང་འདྲ་བར་དེ་ལྷ་བའི་ཅེད་འགའ་ཆེན་མོ་ཞིག་རྩ་རང་
དབང་དང་འཇུལ་ཞུགས་བྱུང་ཨེ་ཡོད་སྐྱམ་པའི་རེ་སྒྲོན་
དང་། ཁོ་ཆོའི་རོ་གདོང་གི་སྒྲོབས་ཉམས་དང་གཟི་བཞིན་
ལ་ཡིད་སྒྲོན་སྒྲིས་ཨེ་མུང་། དོན་རོ་མར་དེ་ཆོ་ལ་ཡང་
གསལ་རྩ་མེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་བ་འོད་དང་ལྷན་པ་དེ་
འདྲ་བྱུང་མུང་།

དེ་རིང་དེ་ཆོས་འདས་ཟིན་པའི་བྱ་ཆོད་སྒྱུ་ཆོགས་
ཀྱི་མངའ་ཐང་ལ་བྱིར་བཞུགས་ཤིག་བྱས་ན། དེ་ཆོའི་འབྲེན་
བྱིད་ཀྱི་ལྷ་རྩ་ལ་མདོར་ཅན་མཐའ་སྒྲོང་གི་སྒྲོ་གཏུགས་ལྷར་
མཛེས་ཤིང་། ཐོས་འཛིན་ན་བའི་ལམ་རྩ་ལྷ་བྱུག་བྱ་མོ་

འབུམ་ཀྱི་གསུང་སྒྲོན་ལྷར་སྒྲོན་འཛེབས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་
པ་ནི་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་ཡིན། ཆོས་རྒྱལ་འདི་
དག་གི་སྒྱུ་རྩལ་སུ་པོད་ཀྱི་སྒྲོབས་འབྱོར་མངའ་ཐང་ནི་སྐྱུ་
ཀྱང་འགའ་པར་མི་རྩལ་ཤིང་། ཀྱན་གྱིས་ཡིད་སྒྲོན་ཤོར་
དགོས་པའི་དཔལ་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་རྩ་བུ་ཡོད་པ་ནི།
དགེ་ཆོས་ཀྱིས་བྱལ་ན་ཅིག་སྒྲིས་པའི་གངས་ཀྱི་སྒྱུ་ལྷ་
ལ། །ལྷགས་གཉིས་ཐབས་ཤེས་རྩལ་གི་མཁར་བསྐྱེལ་
བའི། །རིགས་གསུམ་མགོན་པོས་སྐྱལ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ས་
འདིའི། །ཚྭ་གས་བཞིའི་རྒྱ་ཁྲོན་སུ་ཡིས་འཇལ་བར་རྩལ་བྱ་
ཞེས་པ་དང་། བྱ་སྒྲིང་སྒྲོབས་དབྱུ་འབྱུར་སྒྲོག་གི་དབྱུག་པ་
ལ། །རྟ་མཆོག་ཁོས་པའི་བཀའ་ཡི་རྒྱས་བཏབ་པའི། །ཁྲིན་པོ་
གདོང་དམར་པོད་ཀྱི་དམག་དབུང་གིས། །སྐམ་ཉིས་ས་ཡི་
དཀྱིལ་འཁོར་བཟུང་ཞེས་གསུལ་བྱ་ཞེས་པ་ལས་གསལ་པོར་
ཤེས་བྱུང་པ་ཡིན། ལྷག་པར་རྩ་ཆོས་རྒྱལ་བྱིས་པ་ལྟེ་བཅན་
ཀྱི་སྐབས་པོད་ཀྱི་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་ཀྱི་མངའ་ཐང་
འཇམ་སྒྲིང་གི་ཅེ་མོར་སོན་མུང་ལ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱིགས་
མཚམས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་དཔལ་དར་ཆེན་པོས་ཤར་བསྐྱོད་
བྱས་པའི་ལེ་ཆན་གསར་པ་ཞིག་བྱས་ཡོད། དེས་ན་ཆོས་
རྒྱལ་ཁོང་ནི་པོད་མི་རིགས་ལ་ཤིན་ཏུ་བཀའ་རྒྱུ་ཆེ་བའི་
སྐབས་ཆེན་གྱི་མི་སྣ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྩལ་དང་རྣམ་པ་ཀྱན་རྩ་
རྒྱས་སུ་ཡི་རང་དང་རྒྱས་དྲན་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཞུ་དགོས་པའི་
གནད་དོན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་འུ་ཆང་གི་ལོ་རྒྱུས་
ཀྱི་དཔེ་ཐེར་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ཁོང་གི་སྒྲུ་ཆོའི་མཛད་པ་
རྒྱ་མཆོ་ལྷ་བྱུ་ལས་རྒྱ་ཐིགས་ཅན་ལས་མི་གསལ་ལ། རྒྱ་

ཐེགས་ཙམ་གསལ་བ་དེ་ཡང་ཆེས་མག་མོག་དང་རབ་རིབ་
གྱི་ནམ་པ་ཅན་དུ་བསྐྱར་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཐ་ན་ཁོང་གི་མ་
ཡུམ་སུ་ཡིན་མིན་སྐོར་ལའང་གསུང་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཁག་
གཉིས་ཡོད་བཞིན་པ་ནི། སྤོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་མཁན་པོར་སྒྲོམ་
པ་ཆོད་མཉམ་པར་མ་བཞག་པའི་སྐྱེ་ཆོད་ནག་ཉེས་ཤིག་
ཡིན་ལ། ད་ལྟའི་ང་ཆོད་མི་རབས་འདིར་འཕྲད་པའི་དཀའ་
ཚུན་ཅིག་དུ་ཐུར་ཡོད་པས། དེ་རིང་སྤོན་གྱིས་རང་དབང་
གི་སྤངས་སྤྲོགས་འདི་བརྒྱུད་ཆོས་རྒྱལ་ཁོང་གི་མ་ཡུམ་སུ་ཡིན་
མིན་སྐོར་ནས་འགོ་བཙམས་ཏེ་སྐྱེ་ཆོད་མཛད་པ་མདོར་
བསྟུས་ཤིག་འཆད་པར་བྱའོ།

ཆོས་རྒྱལ་ཁོང་གི་འཁྲུངས་ལོ་དང་མ་ཡུམ་སུ་ཡིན་མིན་སྐོར་
ལ་དཔྱད་པ།

སྐྱེ་བཞེད་དང་རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་
༥ གཙོ་བོར་བྱས་པའི་བོད་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་དང་ཆོས་
འབྲུང་ཁག་གི་ནང་ཆོས་རྒྱལ་ཁོང་གི་མ་ཡུམ་རོས་འཛིན་
ཐད་བྱབ་ཅན་པོ་ཡབ་རྒྱལ་པོ་ཁྱི་ལྷོ་གཙུག་བཙན་དང་
བཙན་མོ་འཇང་བཟའ་བའི་བཙན་བྱ་བ་གཉིས་ལ་སྟུག་ཡིད་
དུ་ལོང་བ་ལྟའི་དཔོན་པོ་ཞིག་འཁྲུངས་པ་ལ་མཆན་ཡང་
འཇང་ཆ་ལྟ་དཔོན་ཞེས་གསལ་ཅིང་། རྒྱུ་རྒྱལ་བྱ་ནས་སོན་
ནས་ཁབ་དུ་རན་པ་ན་བོད་གྱི་མི་རྒྱུས་སྤྱི་དང་བྲག་
སྤོན་གྱི་རྒྱུད་པ་ཡིན་པས་སྟུག་གྱི་བཙན་མོར་མི་འོས། དེ་
ཡང་མེས་པོ་སྤྱི་བཙན་ལྟར་རྒྱ་ནག་ནས་སྟུག་མོ་ཀོང་རྩོ་
ཞིག་སྤྱོད་པར་རྩོ་ལྟར་ཀུན་ཁ་འཆམ་ནས། རྒྱ་རྩོ་ལོ་ཁྱི་
བཞེར་བྱ་བའི་སྟུག་མོ་གྱིས་ཤིང་ཀོང་རྩོ་སྤྱོད་པའི་ཕོ་ཉ་ལ་
གཉེན་པོ་བཟང་ཡང་སྤོན་མོགས་འཁོར་སྟུག་ལྟ་དང་
བཅས་པ་བཏང་ཞེ་བསྐྱེད་སྤྲངས་པས། རྒྱ་རྩོ་ཀུང་གནང་ཞེ་
ཀོང་རྩོ་བོད་ལ་བསྟུ་བའི་ལམ་སྤྱོད་དུ། རྒྱལ་བྱ་བྱམ་ནས་
མཆན་མོར་ཉ་བཅགས་ནས་སྤྱོད་སྤྲངས་པས། ཀོང་རྩོ་བོད་དུ་
འཕྱོར་བ་ན་སྟུག་མི་བཞུགས་པར། དེ་ནས་ཡབ་རྒྱལ་པོ་དང་
འདུས་པ་ལས་ལྱིས་ཁྱི་སྤྱོད་ཞེ་བཙན་འཁྲུངས་ཤིང་། དེ་

འཁྲུངས་མ་ཐག་བཙན་མོ་ཆེན་མ་སྤོན་ནས་བཟས་བཙན་
ཐབས་གྱིས་འཕྲོགས་སོང་བ་ལ། སྤྱང་རྒྱལ་བྱ་དཀྱང་ལོ་
གཅིག་ལ་སོན་པའི་ཆོ་ཞབས་འཕྲོགས་གྱི་གསོལ་སྤོན་ཐོག་
སྟུག་ལ་ཞང་ཚུགས་ངོས་འཛིན་དུ་བཙུག་པས། དེ་ཉིད་གྱིས་
ང་ཁྱི་སྤྱོད་ཞེ་བཙན་རྒྱ་ཆོ་ལགས། སྤོན་ནས་ཞང་གིས་ཅི་
བཟུ་འཆལ།བྱ

ཞེས་གཏམ་རྒྱུད་མཆར་ལ་རིང་བ་ཞིག་བཀོད་ཡོད་ཀྱང་།
འདི་ནི་ཁྲུངས་མེད་གཏམ་འཆལ་གྱི་གཏམ་འབའ་ཞིག་དུ་
ཟད་དེ། རང་བྱ་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་ཆོད་འཁྲུལ་སྤང་གི་སྐྱེ་བའི་
སྤངས་སྤྲོགས་འོག་ནས་འཕྲོགས་སོང་བ་ལས་སྤོན་ནས་བཟས་
གཞན་གྱི་བྱ་བཙན་གྱིས་འཕྲོགས་སོང་བ་ག་ལ་ཡིན།

དེ་ཡང་ཁྲུངས་སྤོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་དུན་ཉིད་
ནས་ཐོན་པའི་བོད་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་ཞེས་པའི་ནང་བྱུང་
ལོ་ལ་བབ་སྟེ་.....ཞང་བཙན་ཏོ་རེ་ལྟུག་བྱིན་ལས་སྤོགས་
པས། གཉེ་བོ་བཟུ་སྟེ། བཙན་མོ་ཀིམ་ཤང་ཁོང་ཙོ་ར་སའི་ཤ་
ཙལ་དུ་གཤེགས། དཀྱན་བཙན་པོ་སྤངས་དབྱལ་བྲག་དམར་
ན་ཞུགས་བྱ ཞེས་དང་། ལྟ་སའི་དཔོན་ཞང་རྩོ་རིང་དུ་
གྲགས་པའི་ཤར་རོས་གྱི་ཡི་གེར་བྱུངས་འཕྲལ་གྱི་ལྟ་བཙན་
པོ་ཁྱི་ལྷོ་གཙུག་བཙན་དང་རྒྱ་རྩོ་མམ་ལང་། ཁེང་འགན་
ཤིང་ཤིན་ཏང་ཉེ་གཉིས། ཆབ་སྤྱིད་གཅིག་དུ་མོལ་ཏེ།
གཉེན་བཅེགས་ནས་ཀོང་ལུང་གི་ལོ་ལ་ཉིམ་ཤིང་ཀོང་རྩོ་
བཙན་པོའི་ཁབ་དུ་སྤངས་ནས། དཔོན་ཞང་དུ་འཕྱར་ཏེ་
གྱིས་པ་ལས།བྱ ཞེས་གསལ་པོར་བྱང་བས། བྱཀོང་ལུང་བྱུ་
བ་ནི་རྒྱའི་ལོ་རྒྱུས་ཅིན་ལུང་ཞེས་པའི་ཁྱི་ལོ་བཞི་པ་སྟེ་སྟེ་
ལོ་ ༡༡༠ ལོ་ཡིན་ལ། ཤིང་གི་ཁྱི་ལོ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་སྟེ་ལོ་
༡༡༠ ལོ་ཡིན་པ་གཉིས་གཅིག་མཐུན་དུ་སོང་བས། ང་ཆོས་
གསལ་པོར་རྟོགས་བྱུང་པ་ནི་སྟེ་ལོ་ ༡༡༠ ལོར་གྱིས་ཤིང་
ཀོང་རྩོ་དངོས་སུ་རྒྱལ་པོའི་བཙན་མོར་བསྐྱེད་སྤྲངས་པ་འདི་
ཡིན། འོ་ན་ཐང་ཡིག་གསར་རྩིང་གཉིས་ནང་ཅིན་ལུང་ཁྱི་
ལོ་གསུམ་པ་ཞེས་སྟེ་ལོ་ ༤༠༧ ལོ་འཁོད་པ་དེ་ཅི་འདྲ་ཡིན་
ནམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་སྟེ་ལོ་ ༤༠༧ ལོར་གྱིས་ཤིང་ཀོང་རྩོ་གཞི་

ནས་ཀྱང་གནས་ཐོན་པ་དང་ཕྱི་ལོར་བོད་ལ་སླེབས་པ་
ཡིན་པ་སྟེན་ཅི་དགོས་སོ།

ཡང་ཏུན་ཏོང་ཡིག་རྒྱུ་ལས། བྱའབྲུག་གི་ལོ་ལ་
བབ་སྟེ། དེའི་ལོ་བྱང་ཆལ་དུ་རྒྱལ་གཙུག་ཏུ་བཞུགས་བྱའཇམ་
འཕོང་འདུག་པར་དབུང་ན་འདི་ནི་ཤིང་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་ ༦༠༤
ལོ་ཡིན་ལ། ཡང་ལོ་དེ་རང་ལ། བྱའབྲུག་སྤྱི་ལོ་མང་པོ་རྗེ་
དང་། མཆིམས་བཟ་བཅན་མ་ཐོགས། ཐོག་སྟེང་དུ་བཞོས་པའི་
སྤྱི་ལོ་ལྷོ་གཙུག་བཅན་བཞུགས་བྱའཇམ་པས་ཡབ་རྒྱལ་པོ་
མེས་ཨག་ཆོམ་མམ་ལྷོ་གཙུག་བཙན་ཤིང་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་
༦༠༤ ལོར་འབྲུངས་པ་རྗེས་དཔག་ཆད་མས་བྱུང་པས།
བཙན་མོ་གྱི་མ་ཤིང་ཀོང་རྩོ་བོད་ལ་ཐེབས་དུས་ཡབ་རྒྱལ་
པོར་སྤྱི་ལོ་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུ་དུང་དུང་ལོ་
བཙན་མ་གཏོགས་ཟིན་མེད་པས། ལོ་བཙན་ལས་མ་མོན་
པའི་བྱིས་པ་ཞིག་གིས་སྤྱི་ལོ་བཙན་བྱུང་རྒྱ་ལོ་ལོ་རྒྱུས་
དངོས་གཙོ་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་བ་དང་ཆོན་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་
དང་ཐད་དེ་རྒྱུ་འགལ་ཆགས་ཡོད། དེས་ན། སྤྱི་ལོ་དེ་
དུས་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་དཔོན་ཞེས་པ་ཞིག་འབྲུངས་མེད་པར་
ཐག་བཅད་ཆོག་པ་ཡིན་ལ། བཙན་མོ་གྱི་མ་ཤིང་ཀོང་རྩོ་
སྤྱི་ལོ་ལྷོ་དཔོན་ཞེས་པའི་བཙན་མོར་བསྟུས་པ་མིན་
གྱི་ཡབ་རྒྱལ་པོ་རང་གི་ལྷོ་ལྷོ་བསྟུས་པའོ། ལར་ནས་
ཀོང་རྩོ་བོད་ལ་བསྟུ་བའི་དགོས་པ་དེ་ཡང་། སྤྱི་ལོ་ལྷོ་
དང་། རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་། ལྷོ་བོད་ཀྱི་མི་
ནམས་སྤྱི་དང་བྱག་སྤྱི་ལྷོ་བཙན་པོ་ཡིན་པས་བཙན་མོར་
མི་འོས་པ་འདི་འདྲ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ་འདི་ནི་རྒྱ་བོད་མི་རིགས་
གཉིས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་མངའ་ཐང་གི་ཐོག་ལ་འབྲེལ་ལམ་
བཟང་པོ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། གཏམ་དེ་རིགས་ནི་སྤོང་
ས་དཔལ་བར་བཅད། མིག་ལ་ཐལ་བ་བཞོས་ཟེར་བའི་དཔེ་
ལྷོ་རང་གིས་རང་རིགས་ལ་འཕྱུ་དམོད་དང་མཐོང་རྒྱུ་
གི་རྣམ་པ་བྱགས་ཆེན་པོ་བཞུགས་ཡོད་པས་རང་གི་ལྷོ་ལྷོ་
གཞི་ལ་དོག་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་མེད་ལྷོ་ལ་བྱུང་ཡོད་པར་
ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག

ཆོས་རྒྱལ་ཁོང་གི་ཤིང་ཀོང་རྩོ་འབྲུངས་ཞེས་
པ་དེ་ནི་མི་བདེན་རྒྱན་བསྐྱིགས་ཀྱི་གཏམ་ཞིག་ཡིན་ཏེ།
ཏུན་ཏོང་བོན་ཏོན་ན་བཞུགས་བཞུགས་པ་ལས་ཤོངས།
བཅན་པོ་ཡབ་དཔུན་བོད་ལྷོ་དུ་སྤྱི་ལོ་གཤེགས། བཅན་མོ་
གི་མ་ཤིང་ཁོང་ཅེ་ཤོངས་པར་ལོ་ཆིག་ ཅས་འཕོང་པར་
དབུང་ན་ལྷོ་ཆོ་དཔོན་དང་གྱི་མ་ཤིང་ཀོང་རྩོ་གཉིས་ཀ་
སྤྱི་ལོ་ ༡༣༩ ལོར་སྤྱི་ལོ་འདས་པར་བཤད་ཅིང་། སྤྱི་ལོ་
ལྷོ་བཅན་རྒྱ་ལོ་ ༡༤༩ ལོ་འབྲུངས་པ་དངོས་ཡོད་
གནས་ཚུལ་ཡིན་ཏེ། ཀོང་གསལ་ཡིག་ཆ་ལས་བྱུང་བའི་ལོ་
བཅན་པོ་དབྱར་མཆོར་དུ་སྤྱི་ལོ་བཞུགས། བཅན་པོ་སྤོང་ལྷོ་
བཅན་བྱག་དམར་དུ་བཞུགས། དུས་མང་མོ་རྗེ་ཤོངས་པར་ལོ་
གཆིག་བྱའཇམ་ཡབ་ལྷོ་ལྷོ་མཆོན་དང་། འབྲུངས་ས།
འབྲུངས་ལྷོ་བཅས་གསལ་གསལ་མིང་མིང་དུ་དཔྱུས་
གཅིག་ལ་བཀོད་འདུག་པས། བཙན་མོ་སྤོངས་ནས་ལོ་
གསུམ་ཕྱིན་པའི་རྗེས་ནས་སྤྱི་ལོ་འབྲུངས་ཞེས་པ་འདི་འདྲ་
སྤོང་ལོ་རྒྱུས་ནང་བྱུང་ཕྱིང་མེད་ལ། མ་འོངས་པར་ཡང་
འབྲུང་མི་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ཆོན་བཅད་ནས་བཤད་བྱུང་པས།
གཏམ་རྒྱུད་འདི་འདྲ་འགྲོ་བ་མི་ལྷོ་ཅི་བྱག་ལྷོ་དུ་གནས་
པའི་ཅི་ཅི་ཆོས་ཐོས་ཀྱང་ཏུ་ཆ་དེ་དེ་བཞིག་འཆོར་རྒྱུ་མ་
ཡིན་ནམ། ཅི་སྟེ་དུང་ཡང་རང་ལྷོ་མཐོགས་འཛིན་གྱིས་
སྤྱི་ལོ་ལྷོ་བཅན་གྱི་མ་ཤིང་ཀོང་རྩོ་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ལོ་
འཐས་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ན། རྗེ་ས་པའི་བྱིས་བྱུགས་པ་རང་གིས་
དབུང་ཤེས་ཀྱི། ལྷོ་པོ་བྱགས་པའི་རྗེས་སྤྱི་ལོ་འབྲུངས། ལྷོ་
ཆོན་ཀྱི་ཅི་འདོན་པ་ན། ལྷོ་མཆོན་མེད་པར་གཞན་དག་
རྒྱག་བྱེས་པ་ལས་མ་འདས་སོ།

ད་དུང་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་བཤད་རྒྱུན་ལས་བྱང་སྤྱི་
སྤོང་ལྷོ་བཅན་རྒྱ་ཆོ་ལགས། ལྷོ་ནམ་ཞང་གིས་ཅི་བཞི་
འཆོལ། ཞེས་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
རང་གིས་བཞུགས་སོ། བྱའཇམ་པའི་མཆོར་གཏམ་དགོད་པོ་
བཞིག་བསྐྱིགས་པ་དེ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་ཅ་བའི་དམ་
བཅའ་བཅའ་བཞིག་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

གནས་དང་བཅས་པའི་ཀླུ་པའི་གསུང་རབ་རི་པོའི་གཏོས་
དང་མཉམ་པ་ནམས་བོད་སྐད་ཏུ་བསྟར་བ་མ་ཟད། བོད་
ཀྱི་སྐད་པ་མི་ཀླུ་ཡུལ་གྱི་ཁག་ལ་ཕར་བཏང་བ་དང་། མི་
ཀླུ་ཀྱི་མཁས་པ་མང་པོ་བོད་ལ་ཚུར་གདན་དྲངས་ཏེ་མིར་
གཏོང་ནང་འདྲེན་གྱི་ལམ་ནས་སྐད་གཞུང་གསར་ཚུལ་དང་
ཡིག་བསྟར་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་སྐད་བཅས་
འཕྲོད་བསྟེན་བྱ་བཞག་ཀྱང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་གནང་མཛད་
ཡོད།

ཤེས་རིག་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་ཚུགས་སུ་གོམ་
པ་སྟོང་གོས་ན་ཤེས་ཡོན་པར་འོས་འཚམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་
དང་ཁོར་ཡུག་ནལ་མ་ཞིག་བསྟན་དགོས་པ་སྟོན་མི་དགོས་
པས། འཇིག་རྟེན་མིག་འབྲེད་ལྟ་བུའི་ལོ་རྒྱུ་བ་རེ་རེ་ལ་
བཅན་པོའི་སྐྱ་སྒྲུང་དམག་མི་སྒྲུལ་རྩ་སོ་གསུམ་གྱི་ཕྱགས་
ཐོབ་དང་འདྲ་བའི་འཆོ་བའི་མཐུན་ཆེན་སྟར་བ་དང་། དེ་
བཞིན་དགེ་འདུན་པ་རེ་རེ་ལ་འབངས་མི་བྱིས་གསུམ་
གསུམ་ཏུ་བཅད་ཅིང་། མཚམས་རེར་བཅན་པོའི་མང་
མཛད་ནས་ཕྱགས་ཐོབ་སྟར་དེ་ཁོ་ཆོའི་འཆོ་གས་གནས་
མལ་ལ་ཞིབ་ཆགས་པོས་བཞོང་སྒྲིག་དང་གཟིགས་རྟོག་
གནང་བས། སྟོན་སྟབས་ཉམས་རྟོགས་མཐོན་པོར་གྱུར་བ་
དང་སྟོན་བསྟར་ལོ་རྒྱུ་བ་སོགས་མཁས་ཆེན་དམ་པ་གནམ་
ཀྱིས་ས་བཀའ་པ་ལྟ་བུ་བྱང་ཡོད་ལ། ད་དུང་བཅན་པོ་
འདིའི་སྐབས་བོད་ཏུ་བཀས་བཅད་ནམ་གསུམ་ཏུ་གྲགས་
པའི་དང་པོ་བྱང་བ་ཡིན་ཏེ། བཅན་པོ་དང་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆང་མ་
མཉམ་ཏུ་གདན་འཛོམས་སར་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ལྷང་ཀར་
གཤེགས་པ་དང་རྟོག་མ་དགོན་མཆོག་སྤྱོད་གཉིས་བསྟར་
ཏེ། ཆོས་གཞུང་དེ་གཉིས་ལས་བྱང་བ་ལ་ཆད་གཞི་དང་
ཁྱད་སྟངས་གཏུགས་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་བཅན་པོས་བཅད་
པ་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བྱང་མ་ཚུང་བ་ཞིག་རེད།
སྐབས་དེའི་ལོ་རྒྱུ་བ་བཀའ་དྲིན་ཅན་ཆོས་བསྟར་གནང་
བའི་དཔེ་ཆ་ནམས་བསྟར་སྤྱོད་དག་ཅིང་། ཁྱད་སྟངས་བཅན་པ་
དང་། རིགས་པས་གཞོད་པ་མེད་པར་བལྟས་ན་ལྟ་རིན་

ཡོད་ལ། རོམས་ན་རོམས་རིན་ཡོད་པའི་བྱང་ཚོར་ཞིག་
ཆགས་ཡོད་ལ། ད་ཆ་འཛམ་གླིང་ཚུལ་རིག་གི་བང་མཛད་
ཁྲོད་ཏུ་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ཚོར་བྱ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། དེ་
ཡང་དགེ་ཆོས་ཀྱིས་བྱུང་གར་གྱི་པུ་ཐུབ་ཉི་ཟླ་དང་འདྲ་བ་
དེ་ཆོས་མདོ་སྟགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་འདི་ཅུམ་
མཛད་ན་ཡང་། རང་རེ་བོད་པ་ཆོ་ལ་ནི་ཆོས་ཀླུ་འདི་ཆོ་
དང་། ལོ་རྒྱུ་བ་འཇིག་རྟེན་མིག་འབྲེད་དེ་ཆོ་བྱང་མེད་ན་
མདོ་སྟགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པའི་གཞུང་འདི་ཆོ་རང་
རེས་གདན་གྱི་བཞི་ཞིག་གི་སྐང་ལ་བཞད་ནས་ལྟོད་ཤིག་
གར་མཇལ་རྒྱུའི་སྐལ་བ་ག་ནས་རྟེན་བྱུང་བའི་གསུང་
དེའི་རིན་ཐང་ལ་ཡིད་ཆེས་སྒྲ་ལྟ་བུ་འཕེལ་སོང་།

མདོར་ན། གཞན་དྲིང་མི་འཛོག་པའི་ཆོས་ཀླུ་
འདི་ཉིད་ཀྱི་ནམ་དཔྱད་དང་མཁྱེན་རྒྱལ་གྱི་གྲིབ་བསིལ་
འོག་ཀླུ་བསྟན་རིན་པོ་ཆེ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་བྱང་ཡོད་པ་
མ་ཟད། ལོ་རྒྱུ་བའི་དབུང་ཁག་ཅིག་ཆར་རྒྱས་ཀྱི་ཤ་མོ་
བཅོལ་བ་བཞིན་བོད་ཡུལ་ལྟོད་སྟངས་བར་གསུམ་ལ་བྱབ་
ཡོད། གལ་སྲིད་སྐབས་དེ་དུས་ཀླུ་སྟོན་ཆོའི་མཐུན་སེམས་
ཆིག་སྒྲིལ་དང་ཆགས་ཚུད་ཀྱི་བཞོང་འདོམས། ད་དུང་མིག་
རྒྱུང་རིང་པོའི་བཞེད་དགོངས་དེ་འདྲ་མེད་ན་དེ་རིང་གི་ང་
ཆོ་འཛམ་གླིང་གི་གཅེས་སྤྱུག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་མེད་ཆ་མི་འཆོལ་
ལ། དཀའ་ངལ་དང་གནད་འགག་གི་སྐབས་སུ་ཆོལ་གསུམ་
བོད་རིགས་སྤྱན་ཟླ་ནམས་རྟོག་ཅ་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་སྟངས་
བརྟན་ཡིད་ཏུ་འོང་བ་དེ་ཡང་ཡོང་མིན་རྟག་ཏུ་འཕྱར་མོ་
ཉུག་གི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་སོ།

ཆོས་ཀླུ་ཁོང་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མཛད་པ་མདོར་ཅུམ་སྟེང་བ།

ཀླུ་ཁབ་ཅིག་གི་མི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་ལ་
ཚུགས་ཡོངས་ནས་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་དགོས་ན།
ཀླུ་ཁབ་གང་དེའི་གཞི་ཆའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྟོན་གཞི་དང་
འཛིན་སྟོང་གི་རྩ་བ་ཤུགས། དམག་དོན་གྱི་རྟེན་གཞི་བཅས་

ལ་རག་ལས་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་དམག་དོན་གྱི་ལས་གཞིར་
མཆོད་ན། དམག་མིའི་སྟོབས་ཤུགས་ཆེན་སྒྲིལ་དང་གདོང་
ཆོད་ཡོད་པ། འཆོ་བའི་ཆ་ཆེན་དང་གོ་མཆོད་གྱི་མཐུན་ཆེན་
འདར་ངས་ཡོད་པ་དམག་བྱས་ཀྱི་བཀོད་འདོམས་མ་ཞོར་
བ་བཅས་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་བའི་ཆ་ཆེན་དུ་འདོད་
པ་ཀུན་གྱིས་མཁྱེན་གསལ་གཞིར་བཞག་བཅན་པོ་འདི་པའི་
སྐབས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་གནས་སྐབས་དང་དམག་དོན་གྱི་གྲུབ་
འབྲས་ལ་ཐེངས་གཅིག་མྱིར་དུན་བྱས་ན་དུས་ད་ལྟ་ཡང་
གངས་ཅན་པ་ཞེས་པོས་ན་དངོས་གནས་སེམས་བསམ་པའི་
གཏིང་ནས་སྟོབས་པ་སྒྲིལ་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་
དང་། ཉ་དམག་གི་མིག་སྒྲིལ་ས་ཆེན་སྒྲིལ་ས་ཕྱོད་བའི་ཡོ་
རྒྱུས་ཀྱི་བདེན་དཔང་དངོས་དེ་བཅས་ཐུབ་ངས་ཡིན།
སྐབས་དེར་བོད་དམག་གིས་རྒྱ་དཀར་ནག་དང་སོག་པོ་
སོགས་མཐའ་བཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་ཆེ་བར་དམག་འབྲུག་
ཐེངས་མང་བརྒྱབ་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱལ་ཁབ་དར་ཆ་གནས་ལ་
འཕྱར་བ་ལས་མཐ་ཁའི་མགོ་བོ་བསྐྱར་དེ་མྱིར་ཡོག་ཕྱོད་
གཏན་ནས་མེད། དེབ་དམར་ལས་བྱུང་བྱུང་རྒྱལ་སར་
བཏོན་དེའི་ཡོ་བོད་ཀྱི་དམག་ཡོང་ནས་སྒྲན་ཅེའི་སྤུའུ་ལ་
སོགས་མང་དུ་སྐྱབས་ནས་བཟུང་། ཕྱིས་ཅུ་མཁར་ཉི་ཤུ་ཙུ་
བཞི་ཐམས་ཅད་བོད་ལ་ཤོར་བཞེས་པ་ལྟར། རྒྱ་སྐྱེའི་ཡོ་
མེད་ལོར་དམག་དཔོན་ཞང་མཆིམས་རྒྱལ་གཞིགས་དང་།
སྟོན་སྐྱེའི་སྤུ་ཤོར་གཉིས་ཀྱིས་བོད་དམག་འབྲུམ་གཅིག་
ཙམ་བྲིད་དེ་ཐང་གི་ཁོངས་གཏོགས་མཁར་དང་ས་ཆ་མང་
པོ་འསྟོགས་བཟུང་གིས་རྒྱལ་ས་ཁྲང་ཨན་ཉིན་བཅོ་ལྔའི་
རིང་བཅན་བཟུང་བྱས་པ་དང་། སྐབས་དེ་དུས་དམག་
འབྲུག་བརྒྱབ་པའི་ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་ལ་དུས་ད་ལྟ་ཡང་རྒྱ་
ཁྲག་ཐང་དང་རྒྱ་དུར་ཐང་སོགས་སུ་གྲགས་པས་མི་ཆད། རྒྱ་
ཡུལ་གྱི་དཀྱིལ་དག་ན་ཡང་། མཛོ་མོའི་མཁར་དང་མཁར་
སྟོན་ལ་སོགས་བོད་ཀྱི་ཐ་སྟོད་ཡོད་པའི་ཤོར་བྲིས་མང་པོ་
ཞིག་དངོས་སུ་སྐྱབས་བའི་ཤོར་བྲིས་ཀྱང་། ཐུར་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་
དུས་སུ་བོད་ཀྱི་ལག་དུ་ཤོར་བའི་ཤོར་བྲིས་དེ་དག་གི་གྲས་

ཡིན་པ་གཏོན་མི་ཟ། དེ་བཞིན་སྐབས་དེ་དུས་བོད་དམག་
རྒྱ་གར་དུ་སྤེལ་སྟེ་རྒྱ་གར་ཡུལ་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ཀླུ་ཡ་
ཀུམ་བཟུང་ཞིང་། རྒྱལ་པོ་སྲིད་སྐབས་བཅོན་དུ་བཅུག་སྟེ།
ཤོར་ཆེན་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་བོད་ཀྱི་འོག་དུ་བཅུག་
ཡོད། དེའང་རྒྱལ་རབས་དེབ་ཐེར་དཀར་པོ་ལས་བྲིས་སྤོང་
གི་དུས་སུ་བསམ་ཡས་མཆོད་རྟེན་དཀར་པོའི་ནང་རྫོངས་
སུ་རིང་བསྐལ་སྒྲན་འདྲེན་པ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མ་ག་རྩ་ལ་
བོད་དམག་དྲངས་ཚུལ་སྤྲོ་བཞེད་དུ་གསུངས་ཏེ། རྒྱ་གར་
ཐང་དུ་བརྒྱལ་བ་དང་། ཡུལ་དེའི་རྒྱལ་པོ་བྲིད་ནས། ངའི་
རྒྱལ་ཁམས་འདི་བཅན་པོ་བྲིད་ཀྱི་ཞབས་འོག་དུ་འཇུག་
བས། བྲིད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་བྲིད་དེ། བཅའ་དང་སྒྲིལ་ལོ་ཐང་དུ་
འཇུག་ལོ་ཞེས་ཁས་སྐྱབས་ནས་མངའ་འོག་དུ་འདུག། དེ་
ནས་གརྒྱ་བཟུལ་ནས་མ་ག་རྩར་དམག་དྲངས་པ་དང་
གརྒྱའི་འགྲམ་དུ་བོད་ཀྱི་བསྐོས་ནས། འདི་རྒྱ་ཆད་བོད་ཀྱི་
ས་བཅད་ཡིན་པས་རྫོ་རིང་གིས་ཤིག་ཅེས་བཀའ་བསྒྲུལ་བ་
བཞིན་བྱེ་བྲང་དུ་ལྷགས་ཀྱི་ཀྱ་བ་བཅུགས། བྲེལ་པ་ལས་
གསལ་ཞིང་། ད་དུང་བལ་ཡུལ་ཡང་མི་རབས་གཅིག་ལྷག་
ཙམ་བོད་ཀྱི་མངའ་ཁོངས་སུ་འདུས་ཡོད་པ་མ་ཟད། འ་ཞ་
དང་། ལུམ་པ། བྱ་ལ། ལྷག་གཟིགས། ཐའེ་ལན་ཏ་དང་། ཨ་
རབ་སོགས་ལ་ཡང་བཅན་འཇུག་བྱས་ཏེ་སྟོབས་འབྱོར་
མངའ་ཐང་རྒྱ་བསྐྱེད་དང་། དམག་གི་གྲངས་འཕོར་རྗེ་ཆེར་
བཏང་སྟེ་བྱ་རྩོད་གངས་ཅན་པའི་མཆོད་སྟོན་འཇུག་སྤོང་
ལ་གྲགས་པའི་རྒྱལ་ས་ཆེན་གྱི་མཛད་རྗེས་བཞག་ཡོད། འོན་
ཀྱང་དེང་སང་སྒྱེ་པོ་ལས་ཀྱིས་ནོངས་པ་བྱབ་རྒྱུར་ཁ་ཤས་
ཀྱིས་ད་ལྟའི་ཉམས་ང་བའི་ཁ་ཐུག་འདིར་དཔེ་སྐྱབས་ནས་
སྟོན་ཆད་བཅན་པོའི་སྐབས་འདི་འདྲའི་རྒྱལ་ས་ཆེན་གྱི་
མཛད་རྗེས་བཞག་ཡོད་པ་དེར་ཡིད་ཆེས་གཏན་ནས་མི་
བྱེད་པ་ནི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ལ་མ་མཇུག་
པའི་ཁྲོན་པའི་ནང་གི་སྐལ་པ་ལྟ་བུའི་བརྒྱུ་ལྷགས་
བསྐྱབས་པའི་ཉེར་ལེན་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས། ད་ནས་
བཟུང་རང་ཉིད་ལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་སྒྲན་གཉིས་པོ་དེ་

ཆེ་ཙམ་གདངས་ནས་རྒྱལ་རབས་དེ་བ་ཐེར་ཁག་ལ་ཞིབ་
མོའི་སྒོ་ཡིས་དབྱུང་མ་ཐུབ་ཀྱང་ཐེངས་གཅིག་མིག་ཤར་
བསྐྱོད་ཐུབ་པའི་རེ་སྒྲུལ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། འདི་ནི་ཞོར་འཕྲོས་སྒྲུ་
ཐལ་བའི་རིགས་ཞིན་གྱི་སྒྲིང་གཏམ་ཙམ་མོ།

མཆོམས་འདིར་ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་
པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། སྐབས་དེ་དུས་
དེ་ལྟ་བུའི་སྲིད་དོན་གྱི་ཐོག་བྱས་ཆེས་ངོ་མཚར་ཙན་འདི་
འདྲ་བྱུང་བའི་རྒྱབ་ཚྭ་ངས་དང་སྒྲིག་གཞི་མཐར་ཐུག་དེ་
ཡིན། འདི་ནི་དབྱེལ་ཡངས་མི་གཞིའི་ཀྱན་སྦྱོར་ལྟ་བུ་པའི་
བཅན་པོ་ཁོང་གིས་སྲིད་དོན་གྱི་བྱས་ཆེས་ཡོད་པའི་སྒོན་པོ་
རྣམས་ལ་དཔལ་དར་གཟེངས་བསྐྱོད་བྱས་པ་དང་། སྲིད་
དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་གལ་ཆེའི་རིགས་མཐའ་དག་
རང་ཉིད་གཅིག་ཤུས་རང་ཐག་རང་གཙུག་མི་བྱེད་པར་
སྒོན་པོ་རིག་པ་ཙན་རྣམས་དང་ཐུན་མོང་དུ་གྲོས་བསྐྱར་
ཐོག་རྒྱལ་སྒོན་རྣམས་གོང་འོག་མཐུན་སྒྲིལ་ཆེ་བའི་ཉར་
ལེན་ལས་བྱུང་བ་གསལ་པོ་ཡིན། སྲུང་ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཅན་
སྐམ་པོའི་སྐབས་ལ་ཡང་། དཔལ་ལ་སྟག་གིས་མ་བསྐྱོད་ན།
དཔལ་བར་བྱེད་པའི་དུ་མ་མེད། མཛེངས་ལ་ཡིག་ཚང་མ་
བསྐྱོད་ན། སྐན་ཆད་ལེགས་པར་སྒྲུ་ཡིས་བྱེད། ཅས་པ་
བཞིན་བྱས་ཆེས་ཆེ་བའི་སྒོན་པོ་རྣམས་ལ་གཟེངས་བསྐྱོད་
གྱི་བཀའ་གཅིགས་དང་། གོ་གནས། རྩེ་མི་མེར་གྱི་བྱ་དགའ་
བཅས་གང་ལ་གང་འོས་གནད་སྟེ། མིག་དཔེ་བཟང་པོ་
འཛིན་ཐབས་མཛད་པའི་འབྲས་བྱ་འབའ་ཞིག་གོ།

མཆུག་སྒྲིང་མདོར་བསྐྱུས།

ཆོས་རྒྱལ་ཁྱི་སྲོང་ལྷེ་བཅན་གྱི་ལོ་ ༡༧༩ ལོར་སྐྱེ་བཅུ་མས་པ་
ནས་གྱི་ལོ་ ༡༩༩ ལོར་སྐྱེ་གཤེགས་པའི་བར་ཁྱོན་བསྐྱེམས་མི་
ལོ་ ༥༥ རིང་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད། དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས་
བཅས་གང་གི་ཐད་གནམ་ས་སྒྲ་འོག་བསྐྱར་བ་ལྟ་བུའི་
འཕྲུང་ལྷོག་བྱུང་བ་དང་། ཐུ་སྟོང་གྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྟོབས་འབྱོར་
མངའ་ཐང་འཛམ་གླིང་གི་ཅེ་མོར་སོན་མྱོང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལྟ་

སྟངས་ངོས་ནས་སྒྲིང་ན་ཡང་། ཆོས་རྒྱལ་ཁོང་ནི་སྲོང་
བཅན་སྐམ་པོ་ལས་མཛད་པ་མི་ཆེ་ཡང་མི་རྒྱུང་བའི་ངེས་
པ་བཟན་པོ་རྟེན་ཐུབ་གྱི་ཡོད་པས། ངས་པ་དོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་
ཞིག་ཡིན། ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་བྱེད་པའི་སྐབས་ཆོས་གཤམ་མ་
བྱེད་པ་ལས་ཟང་ཟིང་གི་བྱ་བ་དམག་འཁྲུག་སོགས་ཙན་བ་
ནས་མི་བྱེད་ལ། ཡང་སྲིད་ཀྱི་རྒྱལ་པོར་བཞུགས་པའི་སྐབས་
གཏུབ་སར་གཏུབ། གསོད་སར་གསོད་རྒྱུ་བྱེད་པའི་ལོ་
རྒྱུས་ཀྱི་དཔལ་པོ་དར་མ་ཞིག་དུ་གྲུབ་ཡོད་པའི་ཆོར་བ་
ཞིག་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་སྐྱེས་ཀྱིན་འདུག དེ་བས་ཕྱིས་ཀྱི་
ལོ་རྒྱུས་སྐྱེ་བ་འགའ་རེས་ཁོང་ཉིད་འཛམ་གླིང་གི་སར་རྒྱལ་
པོ་དངོས་དེ་ཡིན་པའི་སྐབས་བྱེད་དུ་བཀོད་ཀྱིན་འདུག་ལ།
རིག་འཛིན་འཛིགས་མེད་གླིང་པས་ཀྱང་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་པོ་
ཁྱི་སྲོང་ལྷེ་བཅན་ཞེས་བསྐྱུགས་པ་འདི་ཡང་ངེས་པ་དོན་ལ་
གནས་པའི་གསུང་འབའ་ཞིག་དུ་འཁྲུམས། དེ་བཞིན་ཆོལ་
པའི་དེབ་དམར་དུ་འང་བྱེད་དུས་བོད་ཀྱི་མཐའ་བཞི་ནི།
ཤར་དུ་ཕྱེའུ། ལུ་ཅིའུ། ལུ་ཅིའུ་གསུམ་ཡིན། བྱང་དུ་རྟོར་གྱི་
ཡུལ་ཏི། དེ་རྣམས་བསྐྱོར་བ་ལ་དཔག་ཆད་སྟོང་ཕྲག་མང་
པོ་ཡོད་པས། བོད་ལས་དཔལ་བ་དང་། རྒྱལ་པོ་དཔལ། རྒྱུ་
གོང་མ་རྣམས་དང་། གཡུ་དང་། ཕྱིའུ་ལ་སོགས་པའི་དུས་སྒྲུ་
ཡང་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ།།བྱཞེས་བསྐྱུགས་བཞིན་གྱི་མེ་རྟོག་
མཁའ་ལ་ཡང་ཡང་གཏོར་བ་དེ་ཡང་མཁའ་པའི་གསུང་
ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་དོ།།

སྐྱེས་པ།

སྟན་ཚུམ་འབྲི་བའི་སྐྱེ་ཆལ་བདག་ལ་མེད།།

དབྱང་ཚེ་མ་འབྲི་བའི་རིག་པ་དེ་བས་མེད།།

གང་ཞིག་བསམ་པའི་ཀྱན་སྦྱོར་རྣལ་མ་འདི།།

འདས་དོན་ལོ་རྒྱུས་བསྐྱུགས་པའི་བྱུབ་དོན་ཙམ།།

༡༠༧༡༧༡༥ ཉིན་རང་ཤག་དུ་མཆུག་བསྐྱུས་པ་དགེ་ལྡན་
ཅིག།།

དབྱང་གཞིའི་ཡིག་ཆ།

རྒྱལ་རབས་དེ་བ་ཐེར་དཀར་པོ།

རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
དེ་མེད་དབྱིང་གི་རྒྱལ་མོའི་སྤྱོད་ཀྱི་དབྱངས།
དཔལ་དོན་གྱུ་རྒྱལ་གྱི་གསུང་འབུམ་པོ་དུག་པ།

པོད་ལྷོངས་ཞིབ་འཇུག་གི་དེ་བ་གཉིས་པ།
ཐང་ཡིག་གསར་རྟོང་གཉིས།
རྒྱན་རྟོང་ཡིག་ཅ།

པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ཉམས་རྒྱུ་དང་དེའི་འབྲུང་རྒྱུ་སྤྱོད་པ།

བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ། དབུ་མ་ལོག་མ་གཉིས་པ།

བཅོད་གཞི་ལས་འཕྲོས་པའི་སྤྱོད་བཅོད།

དེ་རིང་སྐབས་བབ་ཁོ་བོས་རིག་པ་ནལ་དུ་ཐབ་ནས་འདིར་
བཅོད་འདོད་པ་ནི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་སྐད་ཆ་སྟེ་ཉིན་མོ་འབྲི་བ།
སྟན་ངག་ཚོམ་པ། བཅེ་འཕྲིན་འབྲི་བ། བཤེས་གཉེན་དང་
ཡུལ་ལྷོངས་བཅས་ལ་བསྟོད་པའི་ཚོམ་ཡིག་ཅིག་མ་ཡིན་
པར་འདི་ནི་རང་ཉིད་ནས་རང་ཡུལ་གངས་ཅན་སྤྱུག་མོ་
འདྲེན་བྱེད་གྱི་མཐོང་ལམ་ལས་བཞག་སྟེ། རྒྱ་རི་བྱི་སྟོང་གིས་
བར་ཆོད་པའི་རྒྱས་དེ་རིང་བར་བཟང་བྱ་བརྟན་ཅམ་རིང་
ད་དུང་ཡང་དུག་སྟེད་ལྷ་ཞོག་མཐའ་ན་གཅེས་པའི་ཆོ་སྟོག་
ཀྱང་བཅོམ་ལ་ཉེ་བའི་བྱུག་གཟེར་གྱིས་མནར་བའི་ན་བྱུག་
ཅིག་སྟེ། ང་དང་ང་འདྲ་བའི་ཁྱེད་རྒྱན་དང་ལས་དབང་
གཅིག་པའི་བྱེད་ཅག་ལ་ཡང་འདི་ལྟ་བུའི་སེམས་ཆོར་དང་
པོད་སྐད་ལ་བཅངས་པའི་དུང་ཞེན་དཀར་པོ་ཞིག་མེད་པ་
ཅི་ལ་སྤྲོད་ལ། ང་ཆོ་ཆང་མས་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་མི་
ལམ་ཞིག་ལ་ཆུང་གི་སེམས་ཁོང་ལ་བསྟེན་མས་ཏེ། གཞིས་
བཞུགས་པོད་མི་ཆོའི་རེ་བའི་མིག་ཞགས་ཡིད་དུ་བསྟོན་པ་
ནས་ཆེད་དུ་རང་གི་སྤྱོད་ཆ་འཁོལ་བའི་སྐད་ཡིག་དང་ཆ་
ཆེ་བའ་རིག་གཞུང་བཅས་མ་ཉམས་རྒྱུ་འཛིན་དང་དར་
སྟེལ་ཡོང་བྱིན། བཅེ་བའི་པ་མ་དང་ཕུ་ཕུ་སྟེན་མཆེད། དེ་

ལས་ཀྱང་གཅེས་པའི་པ་ས་པ་ཡུལ་བཅས་ཡོད་ཆོད་རྒྱུ་དུ་
བཞག་སྟེ་རྒྱས་མེད་གྱི་གནས་འདིར་སྐབས་བཅོལ་བའི་ལས་
དབང་འཆོལ་དུ་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་སོམ་ཉི་ཅི་ཡང་མེད་
ལ། འདིར་ན་བྱུག་ཆེན་པོས་བཅོད་འདོད་པ་ནི་ལོ་རྩ་སྟོང་
ཕྱག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བཞུར་སྤྱོད་མངའ་བའི་པོད་སྐད་ཡིག་ཆ་
ཆེན་དེ་ཡིན། ཉེ་ལམ་ནས་རྒྱས་རབས་ཀྱི་འཕྲོ་འབྱར་དང་
སྐད་ཡིག་གཞན་རྒྱ་ཡིག་དང་དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་ཤན་
འཁྱུགས་དང་བཅན་འཕྲུལ་ལ་བརྟེན། པོད་པའི་སྐད་ཡིག་དེ་
ཏ་ཅང་གི་ཉམས་རྒྱུ་དང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བེད་མེད་
དུ་བསྟོད་ནས་གང་ལྟར་པོད་ཡིག་ནི་འདི་ལྟར་ང་ཆོ་དང་
ཤེས་མེད་ཆོར་མེད་ངང་འཆི་གསོན་གྱི་མཐའ་མར་ཉམས་ང་
བར་ལྟག་ཡོད་པ་ནི་ང་ཆོས་ཆོར་ཨེ་བྱུང་། གང་ལྟར་རང་
ཉིད་ནི་པ་མའི་ལྷ་སྤྱུལ་ལོག་པོད་སྐད་ཡིག་དང་ལག་བྱུང་
དམར་པོར་སྟེལ་ཡོད་ལ། པོད་ཡིག་ལ་ལྟན་མེད་གྱིས་དགའ་
ཞེན་དང་དུང་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་པས། རྒྱས་དེ་རིང་རང་
ཉིད་འཆོ་སྟོད་བྱེད་པའི་ཁོར་ཡུག་དེ་ཡང་པོད་སྐད་ལ་ཞེན་
རྒྱབས་མེད་པའི་རིགས་ལྷེ་ཞིག་ཡིན་པས། གང་ལྟར་ངའི་
མཐོང་ལམ་ན་པོད་ཡིག་ནི་སྟོ་གར་དང་ཕྱག་གཏམ་ཁོ་ནས་
འཆི་བཞེད་ཡོད་པ་ཆོར་གྱིན་འདུག འདི་ལྟར་མི་རིགས་

ཤིག་ཡུན་གནས་ཡོང་མིན་ནི་མི་རིགས་དེའི་སྲོག་ཤིང་རྒྱ་
ཐུང་པའི་སྐད་ཡིག་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལ་ཤིག་རིག་མི་དར་
བའི་ཁོར་ཡུག་ནི་ནམ་ཡང་ཐུན་ནག་གི་འཇིག་རྟེན་འབའ་
ཞིག་སློབ་གསོར་མི་དགའ་བའི་མི་རིགས་དེའི་སང་ཉིན་
བན་གཡོག་དང་དབུལ་ཚོངས་ཀྱི་འཆོ་བ་རྒྱུར་རྒྱུར་ཡིན་
ཞེས་ཐོན་ཐོན་གྱི་མཁས་པ་མང་པོས་བཤད་ལ། དེ་བས་
རང་ཉིད་ཐོད་ནས་ཆེད་རྒྱ་འདིར་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་
ཡུལ་ན་རང་གི་ཤ་རྒྱུ་རྩས་གསུམ་འདྲིས་པའི་པ་སྐད་རྩོན་
མོ་དེ་སྦྱོར་མྱིར་རང་གི་བཅེ་བའི་པ་མ་དང་ཐུན་ཉེ་སྟགས་
ཡོད་ཆད་བསྐྱར་ཏེ་གཏུང་སེམས་ཀྱི་མིག་རྒྱ་རྒྱ་མཚོར་
བསྐྱེལ་ནས། འཇིགས་དངངས་དང་ཉེན་ཁའི་ཁྲོད་གངས་རི་
ལ་དུན་སེམས་ཀྱིས་མྱིར་མིག་འཕེན་བཞིན། དཔངས་མཐོ་
ཞིང་འགག་དོག་པའི་ཉི་མ་ལྷ་ཡའི་བཅོན་ཚོར་འདོམ་གྱིས་
འཇལ་ནས། ལེ་དབར་ཁྱི་སྟག་གིས་བར་ཆོད་པའི་རྒྱས་མེད་
ཀྱི་ས་མཐའ་རང་སྟོག་འབེན་ལ་བཅུགས་ནས་ཡོང་བས།
འདིར་གཞན་ཡུལ་ན་པ་མ་བྲལ་བའི་མི་ལོ་བདུན་ཅམ་གྱི་
རིང་རང་སྐད་དང་འདྲིས་པའི་ཚུང་ཆོར། པ་སྐད་ཀྱི་ལས་
དབང་དང་མདུན་ཚྲོངས་དེ་བས་མཐོང་ན་སེམས་སྦྱོར་ཞིང་
ཐོས་ན་རྒྱ་ཤོར་བའི་དབྱངས་གསལ་སོ་བཞི་དང་སུམ་
རྟགས་དག་གསུམ་གྱི་གནས་བབ། ཉིན་ནས་ཟླ་བཅེགས། ཟླ་
ནས་ལོ་བཅེགས་པའི་པ་ས་ཤོར་བའི་མི་ལོ་གཅིག་གི་ཐོད་
སྐད་ལ་བསམ་གཞིགས་ཤིག་བྱེད་སྐབས། ད་གཞོད་མིག་
རོར་ལྡང་བ་ནི་ཐོད་ཡིག་དང་ཐོད་མི་དབར་ཉིན་བཞིན་
ཤིས་མེད་རང་ལྟག་པའི་ནམ་ཡང་གསན་མི་བྱུང་བའི་བར་
ཐག་རིང་མོ་ཞིག་དང་། ཐོད་མི་ལ་བཀོད་སྦྱོད་མེད་པར་སློ་
ལ་བསྟལ་ཏེ་ཐོད་ཡིག་ལ་ལྷང་རྒྱུར་དང་ཐོད་ཡིག་བེད་
མེད་རྒྱ་བསྟན་བཏགས་ནས་བཤད་པའི་སྦྱོར་གཏམ་དེ་རེད།
སྐར་ཆ་དང་སྐར་ཆ་རེ་རེའི་ཆག་སྒྲའི་ཁྲོད་ཐོད་ཡིག་འདི་
ལྟར་ར་ཆོ་དང་རྒྱུར་རིང་རྒྱ་གསུམ་བཞིན་པ་ཆོར་ལ་ཐོད་
ཡིག་སྦྱོར་མཁན་དང་ཐོད་སྐད་བཀོལ་མཁན་རྗེ་ཉུང་ནས་
རྗེ་ཉུང་འགྲོ་བཞིན་པ་ཆོར། མི་རིགས་ཤིག་དང་རྒྱལ་ཁབ་

ཅིག་གི་རོ་བོ་བརྟན་སྤང་དང་མི་རིགས་དེ་གངས་མང་མི་
རིགས་འོག་སེམ་འཇུལ་མ་སོང་བར་ལོགས་སུ་དབྱེ་འབྱེད་
མཁན་ནི་སྐད་ཡིག་ལས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་གཡོ་འགུལ་
བྱེད་མི་བྱུང་། སྐད་ཡིག་ནི་དོན་རོ་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྟོག་རྩ་
ཡིན། རྒྱའི་གསར་བརྗེ་མཁན་སི་ཏ་ལེན་གྱིས་མི་རིགས་ཤིག་
རྩ་མེད་བཟོ་དགོས་ན་ཆེས་དང་པོར་མི་རིགས་དེའི་སྐད་
དང་ཡི་གེ་བཅས་པ་མེད་པར་བཟོ་དགོས། གལ་སྲིད་སྐད་
དང་ཡི་གེ་མེད་པར་བཟོ་བྱུང་ན་ད་གཞོད་མི་རིགས་དེ་
མེད་པར་བཟོས་ཟིན་པ་རེད་ཅེས་ལྟར་རིགས་ཀྱི་རྒྱབ་
བརྟན་བཅོན་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།

ཐོད་སྐད་ཡིག་གི་བྱུང་རིམ་དང་དེའི་དགོས་མཐོ་སྤྱིར་བ།
མྱིར་འཇོམ་སྤྱིར་མི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཡང་སློབ་དེས་མི་
རབས་ནས་མི་རབས་བར་རྒྱན་རྒྱ་བཀོལ་བའི་སྐད་ཡིག་གི་
འཕེལ་རིམ་ལ་མྱིར་མིག་ལྟ་སྐབས། ད་གཞོད་འགྲོ་བ་མའི་
རིགས་ཀྱི་སྦྱོར་ཆོགས་ཆེན་པོ་འདིའི་ནང་ཐུན་མིན་གྱི་སྐད་
ཡིག་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་བཞིན་གངས་ཀྱིས་མི་ལང་བ་
ཞིག་ཡོད་ལ། ཉིན་བཞིན་མའི་རིགས་ཀྱི་སྦྱོར་ཆོགས་འཆོ་བའི་
ཁྲོད་བེད་སྦྱོད་གཏོང་བཞིན་འཆོ་གནས་ཀྱི་རོ་བོ་དང་
འབྲེལ་ནས་ཡོད། གནའ་བོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བཞུར་རྒྱན་རིང་
བའི་རྒྱ་གར་ལྟ་བུར་མཚན་ན་སྐད་ཡིག་མི་འདྲ་བ་ ༡༧༧
ཅམ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན། དེ་བས་མི་རིགས་ཀྱི་ལོ་
རྒྱུས་ནང་སྐད་ཡིག་མང་པོ་ཞིག་ལ་བདག་གཅེས་དང་
བཀོད་སྦྱོད་བྱེད་མཁན་མེད་པར་འཆི་གསོན་གྱི་མཚམས་
ན་གོང་རེར་འགྲོང་བཞིན་ཡོད། ར་ཆོའི་ཐོད་ཡིག་འདི་ནི་
སྦྱོར་ལོ་རྒྱུས་རབས་ ༡ པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྤྱིར་བཅོན་
སྐམ་པོས་དགྲང་གངས་བཅུ་གསུམ་ཉིང་། རྒྱལ་སྲིད་སྦྱོར་
སྐབས་རང་གི་སྐད་དང་མཐུན་པའི་ཡི་གེ་ཞིག་མེད་ན་མི་
འགྲིག་པར་དགོངས་ཏེ། སློབ་དཔོན་བཀའ་དྲིན་ཅན་ཐོན་
མི་རྒྱ་གར་རྒྱ་བཏང་ནས་ཐོད་སྦྱོར་ལ་བྱུང་བའི་གཅིག་ལྟར་
ཐུན་མིན་གྱི་ཡི་གེ་འདི་གསར་རྒྱ་བཟོས་པ་རེད། ར་ཆོའི་

སྐད་ཡིག་ནི་མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་དང་འདྲ་མཐུན་
མཉམ་གནས་དང་བཅས་སྒྲིབ་ཐུབ་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཡིན་
པ་མ་ཟད། དེར་སྐབས་ཐུབ་ཚུགས་པ་དང་ཡང་ཐོན་ཅན་གྱི་
ཀླུ་ཁབ་ཆེ་དང་མིང་གཤམ་ཆེ་བའི་སྒྲིབ་པ་ཆེད་མས་འགྲམ་
ཆུ་ལྡང་བའི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་མདོ་ལྷན་གྱི་བཟུན་
པ་རིན་པོ་ཆེ་ནང་བྱན་ཆུང་པ་ཞིག་སྒྲིབ་བྱེད་དགོས་ན་
བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་སྒྲིབ་གཉེར་བྱེད་དགོས་པས། དེར་
སྐབས་ཐུབ་ཚུགས་པའི་མགོ་མེར་མང་པོ་ཞིག་ཆེད་ཀྱང་
གར་རུ་ཡོང་ནས་བོད་སྐད་ཡིག་དང་དེ་ཡིས་ཆོ་སྤྲུལ་བཟུས་
པའི་ནང་ཆོས་ལ་སྒྲིབ་བཅོམ་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་ཆོ་ཆེད་མས་
ཤེས་གསལ་ཡིན།

བོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བོད་ཡིག་དེས་པར་
རྒྱ་སྒྲིབ་དགོས་ལ་བོད་ཡིག་ལ་བཅི་མཐོང་དང་དགའ་ཞེན་
བྱེད་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ཆོའི་སྒྲིབ་ལ་རྒྱ་ཤོར་
དཀའ་བའི་སྒྲིབ་ཐོན་མེས་པོ་བཀའ་རྒྱུ་ཅན་ཆོས་དཀའ་
བ་བརྒྱ་ཕྱག་ཁྱེད་རྒྱ་བསད་ཅིང་ངལ་བ་འབྱུང་ཕྱག་གདོང་
གིས་བསྐྱུ་ནས་ཤུག་རྒྱུ་མོ་བཏང་ཞེ། བོད་སྐད་ཡིག་
འདི་དེར་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ཁྲོད་གསོན་གནས་སྐབ་པ་
བྱུང་ཡོད་ལ། ད་བར་སྒྲིབ་པ་ཆེད་མས་གདེང་འཛིན་ཆེད་
མེད་ཐོབ་ཡོད་པ་སྒྲིབ་མེད་ཡིན། ང་ཆོ་ལ་རིག་གཞུང་དང་
སྐན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་འདི་
འདྲ་ཞིག་དང་ཀུན་གྱིས་བསྐྱུ་གས་པར་འོས་པའི་ལེགས་བྱང་
འདི་དག་ཡོད་ཆེད་དེ་བར་གསོན་གནས་སྐབ་པ་འདི་དག་
བོད་སྐད་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་གསོན་གནས་བྱེད་བཞིན་
ཡོད། དེ་བས་ངོ་མཚར་བ་ཞིག་ལ་པ་སྒྲིབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་
པ་དང་མ་ཐོ་མོ་སྤྲོ་གཉེར་མ་གཉིས་ལས་བརྒྱད་པའི་ལོ་ངོ་
སྤྲོད་གི་ཤེས་རིག་དང་དཔལ་ཡོན་ལོ་རྒྱས་སོགས་ཀྱིས་
ཐུག་པའི་བོད་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་དང་། ཁ་ནས་མ་
ནི་སྒྲིབ་པའི་མགོ་ནས་བོད་པ་འཆོ་གནས་བྱེད་པའི་ས་ཚུགས་
གང་རྒྱུན་ཀྱང་། ང་ཆོ་ལ་སྐད་རིགས་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་
པ་མ་ཟད། ལ་མདོ་བས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་ཁམས་པ་དང་

དབུས་པས་གོ་དོན་རྟོགས་མི་ཐུབ་ལ་ཁམས་པས་བཤད་
པའི་སྐད་ཆ་ལ་མདོ་དང་དབུས་པས་གོ་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།
ལྷང་སྐན་དང་ཤོར་གསེབ་རེ་ལ་ཡང་སྐད་མི་འདྲ་བ་རེ་
ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཆོ་བོད་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་ན་ཐུབ་
པའི་བོད་མི་ཆུང་གཟན་པ་ཡོངས་ལ་མི་རིགས་གཞན་ལས་
སྐན་མོང་མ་ཡིན་པ་ནི། ང་ཆོ་སྒྲིབ་བོད་མི་ས་ཡ་རྒྱག་པོ་ནི་
སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་གཅིག་གི་བྱུངས་ཁྱག་རྒྱུ་མོ་
ལས་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཀུན་ལྟར་རྒྱས་རབས་ཀྱི་དཔལ་
ཡོན་དང་མཉམ་ཆབ་དཔལ་རིག་དཔོན་གྱི་གོ་འཕང་
མངའ་བཞེས་ཡོད་ལ། རང་ས་འཆོར་ཞིང་རང་ཡུལ་རྒྱ་ལག་
རྒྱ་ཤོར་བའི་མནར་གཅོད་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་མི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་གི་
རིང་རྒྱ་ནག་གཞུང་ནས། འཕལ་ཕུགས་རྒྱུ་གསུམ་ནས་
དམིགས་ཡུལ་ཆེན་པོས་བོད་མི་རིགས་འདི། ནམ་ཞིག་ཙ་
མེད་རྒྱ་བཟོ་བའི་ཐབས་སུ་ཞི་རྒྱུ་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་ཐབས་
ལམ་ཡོད་རྒྱ་ཙལ་སྤྲུགས་ཀྱིས་བོད་སྐད་ཡིག་མེ་མདའི་སོ་
ཁར་གཏད་ཀྱང་། བོད་ཡིག་ནི་རྒྱས་ད་རྒྱུང་ཡང་མ་གྲི་
གསོན་གནས་སྐབ་པ་ནི་གཞིས་ལུས་སྐྱུ་རྒྱ་མི་མང་ཆོས་
བོད་མི་རིགས་དང་བོད་སྐད་ཡིག་ལ་བཅངས་པའི་དྲངས་
གཙང་ལྟར་མེད་ཀྱི་ལྷག་བསམ་དང་ལྷན་པ་མེད་པའི་སྤྲིང་
སྤྲོབས་བཅས་ཡིན།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ཉམས་རྒྱུད་སྤྲིང་བ།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ཉམས་རྒྱུད་ལ་ཡང་ཚུགས་
གཉིས་ནས་སྤྲིང་དགོས། དེ་ཡང་དང་པོ་ནི་ང་ཆོ་བོད་པ་
སྐན་མོང་གི་ས་ཡུལ་གངས་ལྗོངས་གཡང་གི་རྩ་བ། ཞི་བདེ་
དང་རང་དབང་གི་མཁའ་རྒྱུད་མོད་ཅིང་འཛམ་གླིང་གི་
སྤོན་ཡུལ་རྒྱ་ཁྲུ་པའི་ཤམ་རྩ་ལའི་ཞིང་ཁམས་ཞེས་ཀུན་
གྱིས་ཞལ་ནས་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་རང་ས་
ཤོར་ཞིང་བོད་མི་སྤྲོ་སྤྲུལ་རྒྱ་མ་བསད་གཏུབ་སོགས་ཀྱིས་
བོད་མི་རིགས་འདི་ཡང་གཞིས་བྱེས་གཉིས་སུ་གྱེས་ཡོད། རྒྱ་
ནག་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་གསར་བཟུང་དང་

བཅིངས་ཀྱི་ལ་གྱི་ཁ་གཡང་སྟན་མོ་ཞིག་འཛམ་སྤིང་དུ་
བསྐྱགས་ནས་དོན་རྩལ་ལོད་མི་རིགས་དེ་ནས་ཞིག་ཙམ་
མེད་བཅོས་ཏེ། བོད་ས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཡུལ་ཅན་དུ་བསྐྱར་
ནས་བོད་གུངས་ཀྱི་མི་རིགས་དེ་རྒྱ་ནག་ཏན་གུངས་མང་
མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་འོག་སེམ་འཛུལ་
བྱེད་ཐབས་ཁོ་ན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

རིག་གནས་གསར་བརྗེའི་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་
ལས་བོད་པ་དབྱུང་པའི་གུངས་ཀྱི་མི་རིགས་མང་པོའི་
སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་ལལ་ཆེར་ཉམས་དམས་སུ་བྱིན་
ཡོད་ལ། ཤེས་ལྡན་པ་དང་མིང་གཤམ་ཅན་གྱི་མཁས་པ་ཆེ་
ལ་རྒྱུ་ཞེན་དང་ཁ་བྱལ་རིང་ལུགས་ཞེས་འཐབ་ཚོད་དྲག་
པོ་བཏང་བས་༡༩༥༩༡༩༦༥ བར་གྱི་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་
གསར་བརྗེའི་ནང་ཏ་ལམ་བོད་སྐད་ཡིག་སྟུང་ཟད་ཀྱི་མར་
མེ་བཞིན་འཆེ་གསོན་ལས་འཆེ་བར་ངེས་པའི་ཉེན་ཁར་
བསྐྱབས། འོན་ཀྱང་རིག་གནས་གསར་བརྗེ་རྒྱུ་མཐོང་གྲོངས་
ནས་ཉིང་གིས་བྱི་ཕྱོགས་སྟོ་འབྱེད་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱུ་ལག་བསྟར་
བྱས་པ་ནས། བོད་དབྱུང་པའི་གུངས་ཀྱི་མི་རིགས་ནམས་
ལ་སྐད་ཡིག་གི་རང་དབང་ཐོན་སྐྱེད་ཡོད་པས། སྐབས་
དེ་དང་བསྟན་སྐབས་ཆེན་ངེས་པ་དོན་གྱི་དཔལ་པོ་པཎ་
ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་སྟེ་བར་གསུམ་དུ་རྒྱ་གཞུང་ལ་སྟན་ཞུ་
རིམ་པ་ལུལ་ནས། གང་ལྟར་བོད་མདོ་དབྱུང་ཁམས་གསུམ་
ལ་བོད་ཡིག་གི་མེ་རྩེ་གསོ་བྱུང་ཞིང་། དབྱུངས་གསལ་
སོ་བཞིའི་དབྱུགས་རྒྱན་སངས་ཤིང་སྟུང་རྟགས་དག་གསུམ་
ཀྱི་སྟན་དབྱུངས་ཐོས་བྱུང་པའི་སྐལ་བ་ཐོབ་ལ། སྤར་རིག་
གསར་སྐབས་འཐབ་ཚོད་བྱེད་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་མཁས་པ་
ནམས་ལ་སྤར་ཤེས་ལྡན་པའི་གོ་སར་མང་འཆེད་ཅིང་།
བོད་མི་ལ་ཆོ་སྟོན་གི་གསོན་ལྷགས་དང་དབྱུགས་རྒྱན་ཐོབ་
པར་བྱུང་། བོད་ས་ཀྱན་དུ་བོད་ཡིག་ཁོ་ནས་རང་རྒྱ་འཁེར་
པའི་སྟོབ་གྲུ་མང་པོ་བཅུགས། ཐ་ན་རྒྱ་ནག་གི་ལས་བྱེད་པ་
དང་འགོ་བྱེད་ཆོ་ལ་ཡང་བོད་ལྷུང་དུ་ལས་དོན་བྱེད་བྱིར་
བོད་ཡིག་ངེས་པར་སྤྱད་བཅུག་པར་མ་ཟད། བོད་ཆས་

སྟུང་དགོས་པ་བཅས་བཅོས་བྱང་། ཡིད་པམ་པ་ཞིག་ལ་
སེམས་པ་དུག་ལས་གནག་ཅིང་འཆར་གཞི་ལྡན་པའི་སྟོ་
ནས་ ༡༩༥༩ ལོར་པཎ་ཆེན་ཆང་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་
སུ་འཕོས་པས། རོ་མ་རྒྱལ་པས་ཆེན་གྱི་པཎ་ཆེན་ཆང་མེད་
པའི་དུས་དེ་ནས་བོད་ཡིག་དང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཉེན་
བཞིན་ཉམས་དམས་སུ་འགོ་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་བས་བར་
སྐབས་བོད་ནང་གི་སྟོབ་གྲུ་ཁག་ནང་བོད་ཡིག་རང་སྐད་
གཅིག་ལས། དེ་བྱིངས་ཀྱི་སྟོབ་ཆེན་ཆང་མ་རྒྱུ་སྐད་ཡིག་
ནང་སྟོབ་བྱིད་བྱེད་ལ། ཞིང་འཕྱོག་ལྷུང་དུ་བོད་ཡིག་གི་
ཐོག་ནས་སྟོབ་མཐར་བྱིན་པའི་སྟོབ་མ་རྒྱལ་ལ་ལས་ཀ་མ་
སྤྱད་པ་དང་། གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པའི་སྤྱུ་རྒྱུ་རྒྱལ་ཀྱི་ཡིག་
རྒྱུང་པ་སྟོབ་པའི་སྟོབ་གྲུ་འཛོག་དགོས་པ་ལས་བོད་ཡིག་
སྤྱང་མི་ཆོག་པའི་སྤྱི་རྒྱུ་རན་པ་སོགས། གང་ལྟར་བོད་
ནང་དུ་མཆོན་ན་བོད་ཡིག་གི་དགོས་མཁོ་དང་བོད་ཡིག་
བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཁོར་ལུག་དེ་ཉེན་བཞིན་རྗེ་རྒྱུང་དང་།
འགག་རྗེ་འཕྲང་དུ་འཕྱར་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་སྟོས་མི་དགོས་
ལ། དེ་བས་རྒྱ་གར་དབྱུང་པའི་བྱི་རྒྱུ་ལ་བོད་ཡུལ་གྱི་ཁག་དུ་
ཡོད་པའི་བོད་པའི་ས་ལྷུང་དང་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་
མཆོན་ན་ཡང་བོད་ཡིག་ཀྱན་གྱིས་ཁ་ནས་གལ་ཆེར་བརྗོད་
པའི་ཆོག་སྟུང་ཅམ་ལས་དོན་དུ། བོད་ཡིག་གལ་ཆེན་དང་
བཅི་མཐོང་ཆེན་པོས་སྤྱོད་པ་བྱེད་མཁན་མ་མཐོང་། རོ་མ་
གོང་བཅན་བྱུང་བོད་གཞུང་གི་འགོ་འཁྱེད་རྒྱལ་ནས་འོག་
མི་དམངས་དབྱུགས་མ་བར་དོན་རྩལ་ལོད་ཡིག་ལ་དགའ་
ཞེན་དང་བོད་ཡིག་ལ་ཤ་འཐམ་བྱས་འཐམ་བྱེད་མཁན་
ཞིག་ལལ་ཆེར་ཀྱང་བྱར་སྤང་།

འདིར་བཅན་བྱུང་པའི་བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་
ཐན་གཞོན་ཁྱད་མེད་ཀྱི་ཞལ་གཅིག་གཤམ་གྱིས་ནམ་ཡང་
དག་སྤྱོད་མི་བྱུང་པའི་ནད་ཡམས་དག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།
བོད་ཡིག་སྤྱད་ན་བེད་སྤྱོད་མེད་པ་དང་བོད་ཡིག་སྤྱད་ས་
ན་ལས་ཀ་མི་རིག་པ་དང་མདུན་ལམ་མེད་པ། མ་ཟད་བོད་
ཡིག་སྤྱོད་མཁན་རྒྱལ་ན་ནི་ཏ་ལམ་ཆེས་ལྷོ་ལྷོ་དང་སྟན་ནག

རྒྱུ་ལུགས་ གསར་འཕྲོར་བཅས་ཏེ་ལམ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་
ཡུལ་ལྟ་བུར་ཞིག་ཏུ་བཅེ་བས་གང་ལྟར་རང་ལ་འགན་འཁུ
དང་བོད་ཡིག་དང་རང་ཆས་སུ་སྒྲིན་པའི་བཅེ་བ་ཟབ་མོའི་
མེ་དཔུང་དེ་སྤྲོས་བསད་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ལས་ཤོག་ལྟེ་རང་
ས་ཤོར་ཞིང་སྤྲོས་བཅེ་ལ་བའི་མི་ལོ་ལྷ་བཅུའི་ནང་རང་
སྐད་ནི་ཏེ་ཅང་ཐབས་རྒྱལ་དང་རྒྱས་པ་མེད་ཁར་ཐ་ན་
གཞུང་སྐར་དང་བྱིས་ཆང་གི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ལས་དོན་
ཆེ་སྤྲོ་ཆུང་སྤྲོ་གས་གང་ནའང་བོད་ཡིག་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱས་
པ་མེད་པར་ལྟག་ཡོད། གང་ལྟར་འདས་པའི་རྒྱས་རབས་
བྱེད་ཅམ་ནང་དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་སྤྱི་སྐར་
ཆང་མས་བོད་སྐད་ཡིག་ལ་མཐོང་ཆུང་བརྒྱད་ཀྱིས་མི་ལང་
བ་བྱས་ཡོད།

གཞུང་ཞབས་ལས་བྱེད་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་འཕུས་ཤོར་སྐོང་
བ།

ཆོས་སྤྱི་དང་རང་སྐར་གང་ཐད་ནས་རང་དབང་ཏེ་ལམ་
མི་ཆང་བ་མེད་ཅིང་འཛམ་སྐོང་གུན་གྱི་བཅན་བྱུང་བ་འདྲ་
འདྲའི་ནང་ནས་མ་འདྲ་བ་རྒྱ་སྐར་ཁྲོད་ཀྱི་ཟླ་བ་དང་མི་
རྟོག་དབུས་ཀྱི་པ་ཟླ་ཅི་བཞིན་གྱི་བཅན་བྱུང་བོད་གཞུང་ལ་
ལྟག་བསམ་དང་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་གཞུང་ཞབས་ལས་བྱེད་རེ་
འགའ་ལས་བྱིངས་ལ་མཆོན་ན། ཁོང་ཆོས་གཞུང་གི་འདྲ་
འཛིན་པ་དང་ཆོག་པ་འདྲ་དེ་བས་མི་མང་ནམས་ལ་སྤྱི་
སྤྱོད་ཆེན་པོས་འགྲམ་ཆུའི་འཕུལ་འཁོར་ན་བོད་སྐད་ཡིག་
བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་པ་དང་བོད་སྐད་ཡིག་སྤྱོད་
དགོས་པ། བོད་ནང་བོད་ཡིག་སྤྱོད་བའི་གོ་སྐབས་མེད་པ་
བཅས་ཏེ་ཅང་འདྲ་ཆགས་ཤིང་ལག་ལེན་མེད་པའི་ཆོག་
སྐམ་གྱིས་ཐོས་འཛིན་དབང་པོ་སུན་པོར་བཟོ་བ། འོན་ཀྱང་
རིག་པ་རྣམས་ཏུ་ཐབས་ནས་མཐོང་བསམ་ཞིག་ཐོངས་དང་གོང་
ཤེས་ཆེན་དེ་དག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ཡོད་ཆང་རྒྱ་གར་
དང་བོད་སྐད་སྤྱོད་མི་དགོས་པར་དབྱིན་ཅིའི་སྤྱོད་ཀྱིས་
བཏང་ཞིང་། རྒྱ་ཏུ་སྤྱོད་དབྱིན་སྐད་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་
གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་རྒྱ་བོད་སྤྱོད་པའི་རིག་གཞུང་ནི་ཏེ་

ཅང་ཐོན་ཐོན་དང་མཐུན་ལམ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཁ་ཏེ་
བསྐབ་བྱ་འགྲམ་རྒྱས་ཀྱི་འཕུལ་འཁོར་ན་ན་བར་སྤྱོད་བཞིན་
པ་ནི་ཆོས་རྒྱན་ལྟན་གྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡིན། དབྱིན་སྐད་ཡིག་
པོ་ཞིག་མ་ཤེས་ན་ཏེ་ཅང་ཐབས་རྒྱལ་དང་འཛམ་སྐོང་གི་
མི་གུལ་ཏུ་མི་ཆུད་པ་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་
པ་རེད། དེ་ཡང་རང་གི་པ་མེས་ལས་བརྒྱད་པའི་བོད་ཡིག་
སྤྱོད་ན་རྒྱས་ཆེད་འཕྲོ་བརྒྱུ་ལས་འབྱུང་འབྱུར་ལེད་སྤྱོད་
གཏོང་སའི་ཁོར་ལྷག་མེད་པ་དང་ལས་ཀ་ཡང་རྒྱ་དཀར་
ཞེས་ཁྲུངས་མེད་ཀྱི་འཆལ་གཏམ་འདྲ་ཆགས་རེ་བཤད་ནས།
གང་ལྟར་རང་སྐད་ནི་ཆེན་ཆེན་ཞིག་དང་གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་
ངོས་འཛིན་གྱི་བསམ་བློ་མེད་པ་རེད། དེ་བས་བཅན་བྱུང་
བའི་བོད་མི་དབུས་མ་ཆོ་ལ་མཆོན་ན་ཡང་། ཉག་ཏུ་རང་
ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་ཏུ་དབྱིན་ཅི་སྤྱོད་ཐབས་དང་དབྱིན་
སྐད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་སྤྲོས་ཀྱི་གདམས་ངག་གོ་ན་
སྤྱིར་ན་ཞིང་བསམ་ཆེ་སྤྲོ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། བར་
སྐབས་ནས་བཅན་བྱུང་བོད་མི་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་སའི་གཞིས་
ཆགས་ཁག་དང་གཏན་སྤྱོད་ཁག་ཏུ་མཆོན་ན། དེའི་ཁུལ་གྱི་
བོད་མི་ཆུན་གཞོན་དབྱིན་མེད་ཀྱིས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་
སྣང་བརྒྱལ་ཏེ། དེ་ལས་ཤོག་ལྟེ་བྱེད་སྐད་རིགས་ལ་རང་
བཞིན་གྱིས་ཐོས་པའི་འཕུལ་བསྐྱེད་བཞིན་པ་གོ། དབྱིན་
སྐད་ཐར་ཐོར་རེ་ཤེས་ན་ཏེ་ལམ་གཟི་བརྒྱུད་ཅིག་ཏུ་སྤྱོད་
ནས་བོད་མིའི་ངོ་བོ་དང་སྐད་ཡིག་ང་ཆོ་དང་རྒྱང་ཐག་རེ་
རིང་ནས་རེ་རིང་དང་རྒྱས་མེད་ཏུ་འབྱུར་བཞིན་པ་མཐོང་
ཆོས་སུ་བྱུང་ལ། བོད་མི་དང་བོད་ཡིག་དབང་ལྷན་ལྟར་
མེད་པའི་བར་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྟག་བཞིན་པ་ནི་སྤྱོད་མི་
དགོས་པ་དང་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་རྟོགས་ཡོད།

ཤེས་རིག་ལས་ཁྲུངས་དང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁག་གི་འཕུས་ཤོར་སྐོང་
བ།

གོང་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་པ་བཞིན་ཤེས་རིག་ལས་ཁྲུངས་
ཀྱི་ལས་བྱེད་ཆོས་ཀྱང་བོད་བྱིས་དང་གཏན་སྤྱོད་ཁག་ཏུ་

རྒྱལ་ཆེན་དང་མཛད་སྒྲོན་ནམ་ཐེབས་ལ། ཉ་ཅང་འདྲ་
ཆགས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་གལ་གནད་སྒྲོན་རྒྱལ་
མཐའ་མེད་པ་ཞིག་བཤད་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད་ལ། ཤེས་ཡོན་
སྤྲོད་རྒྱལ་གསར་པའི་དགོངས་དོན་དང་ལས་འཆར་ནམས།
ད་དྲུང་ཡང་གོ་ཐོས་མེད་ཁར་དོན་འབྲས་དབེན་པའི་རྒྱ་
ནང་དུ་རྒྱ་གཞུག་པ་བཞིན་དང་ཐོག་རྒྱུང་ཁྱུང་ཁྱུང་བྱེད་
ཀྱང་དེ་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་ལྟུང་དང་མཁའ་ཡི་འཇའ་ཆོན་
བཞིན་དེ་བར་སྤྱོད་སྤོང་མ་བྱུང་། འཕྲོན་འཕྲོགས་དང་སྒྲོན་
བཞིན་ཀྱི་ཤ་འོད་འགྲོག་སྤྱིར། རེད་ཅག་ལ་ཕྱུ་ལྟ་རྒྱུང་རྒྱུང་
ཆོར་དུ་སྒྲོན་གཏོང་བ་བཞིན། གཞི་རིམ་འཛིན་རིམ་ལྡ་
པའི་བར་རང་སྐད་ནང་སློབ་ཁུལ་བྱེད་ཀྱང་ལོ་རིམ་དུག་པ་
ནས་ཅིས་དངོས་མཛུགས་བོད་ཡིག་ལུང་པའི་སློབ་ཆོན་
གཞན་ཆང་མ་དབྱིན་སྐད་ནང་འབྲིད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རོ་
མ་འདི་ལྟར་ཉིན་བཞིན་བོད་ཡིག་ནི་མཁོ་མེད་དང་ཉམ་
རྒྱུ་ཁྲོད་བོད་ལྷག་དང་འབྲེལ་མེད་དུ་འཕྱར་བཞིན་ཡོད་
པ་རེད། ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་བོད་ཡིག་དང་འདྲིས་
གཤིབ་བྱེད་པའི་རྒྱལ་ཆོད་ནི་དབྱིན་ཇི་དང་བསྐར་ན་ཆེས་
ཁྱུང་ཁྱུང་ཡིན་པས། རང་བྱགས་ཀྱིས་བོད་ཡིག་ལ་བཙོན་པ་
བྱེད་བསམ་པའི་སློ་འཆར་དཀའ་ལ་བོད་ཡིག་ལ་དགའ་བ་
དང་སྦྱོང་བའི་འདུན་པ་ཞིག་ཅི་ནས་སྤྱོད། ལོ་ལྟར་བོད་བྱིམ་
དང་གཏན་སློབ་ཁག་ནས་བོད་ལྷག་བྱི་སྒྲོང་ལྷག་སློབ་ཐོན་
བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། སློབ་ཕྱག་དེ་དག་མཐར་ཆེས་མཐོའི་
སློབ་སྦྱོང་བོད་སྐད་མཐོང་ལམ་ན་མེད་པའི་རྒྱ་གར་བའི་
སློབ་ཕྱར་མ་འདོད་བཞིན་ལྷུ་དགོས་པ་བཅས་ཀྱིས་བོད་
ཡིག་ལ་དགའ་བ་བོར་ཞིང་། སྐར་སྦྱངས་པ་དེ་དག་ཀྱང་
རིམ་བཞིན་བརྗེད་ངེས་ཀྱི་རྒྱན་པོས་དྲན་ལུ་ལས་འཇའ་
ལྟར་ཡལ་བ་སོགས། གང་ལྟར་འདས་ཟིན་པའི་བཅན་བྱོལ་
བའི་ལོ་རོ་ལྡ་བཅུའི་ནང་བོད་སྐད་དེ་ཉམས་ཆག་དང་དེ་
ལ་བརྟེན་པའི་བོད་པའི་རིག་གཞུང་དང་ལེགས་བྱང་ཡོད་
ཆད་ཅི་ནས་ཀྱང་བོད་མི་དང་ཁ་ཐག་རྗེ་རིང་དུ་འགོ་བཞིན་
ཡོད་པ་ཁོ་ཐག་ཡིན།

དགེ་ཆན་དང་བྱིམ་ཆང་གི་འཕྲས་ཤོར་སྤོང་བ།
སྤྱིར་མི་རིགས་ཤིག་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ལ་མཆོན་ན། ན་
གཞོན་ཤེས་ཡོན་ཅན་ནི་མི་རིགས་དེའི་སྲོག་ཤིང་དུ་ལྷུར་
པའི་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་མཁན་ནམ་མཁུན་
བསྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ལ་གོམ་པ་ཐོག་མར་སློ་མཁན་ལྟ་བུ་ཞིག་
ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་
རྟོགས་སད་པ་ལྟེ་དགེ་བའི་གཤེས་གཉེན་ནམས་ལ་རག་
ལས་ཡོད། ཤེས་རིག་མ་དར་བའི་ཁོར་ལུག་ནི་ལྷན་ནག་གི་
འཇིག་རྟེན་འབྲེལ་ཞིག་སློབ་གསོར་མི་དགའ་བའི་མི་རིགས་
དེའི་སང་ཉིན་ནི་བྲན་གཡོག་དང་དབུལ་རྫོངས་ཀྱི་འཆོ་བ་
ཁོ་ན་ཡིན་ལ། འདི་འདྲའི་འཇིགས་ཡེར་བའི་ཁོར་ལུག་ལས་
ཡར་འབྲེན་བྱེད་མཁན་ནི་དགེ་ཆན་ཁོ་ན་ཡིན། དགེ་ཆན་
ནི་ཆོས་འཇིག་དང་འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་གང་ཐད་ནས་
བལྟས་ཀྱང་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལུན་སེལ་
ཀྱི་སྒྲོན་མེ་ཡིན་པ་རེད། བྱིམ་བདག་ཆང་མས་ཤེས་ཡོན་
གལ་ཆེན་དང་དེའི་རིན་ཐང་རྟོགས་ན། ད་གཞོད་ན་གཞོན་
ནམས་ལ་ཤེས་ཡོན་དོན་དུ་གཉེར་བའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་
ཐོབ་ཐུབ་པ་བཅས། མདོར་ན་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་གསོ་སྦྱོང་དང་
བོད་སྐད་ཡིག་སྤྱོད་ཆོད་ལྟན་མིན་ནི་དགེ་ཆན་དང་བྱིམ་
བདག་གི་ཉིན་རེའི་སློབ་གསོ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད། འོན་
ཀྱང་། སེམས་པམ་ཞིང་ཡིད་སྦྱོར་བ་ཞིག་ལ་ར་རང་འཆར་
ལོངས་བྱུང་བའི་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཆོགས་དང་ཡང་སློབ་རྒྱུ་
ནས་གསོས་པའི་བོད་བྱིམ་སློབ་ཕྱུ་ཁག་ལ་མཆོན་ན། བོད་
སྐད་ཡིག་གསར་རང་སྐད་ནི་འཆི་གསོན་གྱི་མཐའ་མ་ངེས་
པའི་གནས་སུ་རྒྱུང་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་ཚུགས་དང་པོ་བྱིམ་
བདག་ཆོས་རང་གི་ཕུ་ལྟ་ཆོར་རྒྱན་ལྡན་ནས་དབྱིན་ཡིག་ལ་
ཤ་འཐམ་རྒྱས་འཐམ་བྱེད་པར་སྤྱུལ་ཞིང་བོད་སྐད་ཡིག་
སྦྱོང་བ་བྱེད་རྒྱ་ནི་འབྲེལ་འབྲེལ་ཐབས་དང་ཡིག་ཆ་དེ་གི་

སྐར་གྲངས་ཙམ་ལ་དམིགས་ནས་དཔྱད་ཆོག་དང་ལེ་
བདའ་ཁོ་ནས་མཆན་རིང་སྒྲུང་གིས་འཁྱུལ་ཐབས་བྱེད་ཀྱིན་
ཡོད་པ་རེད།སྒྲོབ་གྱུར་གྱི་སྐར་སྐབས་སྒྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ་སྒྲོབ་
མཆན་དཔྱད་སྐད་ཀྱི་ཕ་དང་བོད་སྐད་བཞོལ་གྱིང་
བོད་སྐད་གཤའ་མ་སྒྲུབ་པའི་ལྷགས་ཅུལ་ཉམས་ནས་ར་མ་
ལྷག་སྐད་ཁོ་ནས་བོད་ཡིག་ལ་སྒྲུང་རྒྱུ་དང་ཁྱེད་གསོད་ཀྱི་
ཁོར་ལྷག་བསྐྱུན་ནས། བོད་ཡིག་ལ་དུང་བ་བྱེད་པའི་སྒྲུབ་
མང་པོའི་དམར་རྒྱུ་སེམས་པ་གཙོ་བོར་བཟོས།མདོར་ན་
བྱིས་བདག་དང་དགེ་ཆེན་སྐྱུན་མཆོད་ཆོས་མི་རིགས་ཀྱི་
སྐྱུན་མེད་སྐད་ཡིག་ལ་གཅིས་སེམས་མེད་པས། འདི་ལྟར་
ལོ་རྒྱུད་ཐུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པ།བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་མེས་
པོ་གོང་མ་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་གིས་བསྐྱུན་པའི་བོད་སྐད་ཡིག་
འདི་རེད་ཅག་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་དང་ཁ་ཐག་རིང་རྒྱུ་དུ་
འགྱུར་བཞིན་པ་བྱེད་ཀྱིས་ཨོ་ཆོར་རམ།
གང་ལྟར་བོད་ནང་དུ་ཆ་བཞག་ན་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཆེད་
དུ་བཞོགས་ནས་བོད་སྐད་ཡིག་ལ་གཏོར་བཞིག་དང་སྒྲུང་
པ་བྱེད་བཅུག་གི་མེད་པ་རེད་ལ། འདིར་རང་དབང་ལུང་

པའི་ནང་གཞུང་སྐྱེར་གཉིས་ཐད་ནས་སྒྲུང་མེད་ཐོག་ཆེད་
དུ་སྒྲུང་བ་བྱེད་ཀྱིན་མེད་པ་རེད།རྒྱུ་མ་བོད་ཡིག་གི་ལས་
དབང་ནི་ཆོས་སྒྲུབ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།ད་སྐབས་ང་ཆོས་
མཚུབ་མོ་ནང་བཀྲག་གིས་རང་གི་བྱེད་བབ་ལ་བྱིར་མིག་
བལྟས་ན་ང་ཆོས་ཏུ་ཅང་ཐལ་དུགས་པ་འདྲ་ལ། གཞུང་
སྐྱེར་དང་བྱིས་ཆང་ནས་འགན་ཁུར་གྱི་བསམ་སྒྲོལ་དང་མ་
ཤོངས་སྤྱགས་རྒྱུ་དང་པོའི་སྒྲོལ་ས་ཞུག་ཏུ། གནས་སྐབས་
འཆོ་ཐབས་དང་ལྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་ལ་བསྐྱེད་ནས།ད་
བར་བཅན་བྱུལ་བའི་མི་ལོ་ལྷ་བཅུའི་ལྷག་གི་རིང་། ད་
དུང་ཡང་ཤེས་ཡོན་སྲིད་རྒྱས་གསར་པ་བྱིན་ཐོ་ཙམ་ལས་
ལག་ལེན་ནི་རི་བོར་གི་རྩ། དེ་བས་བོད་མི་དང་བོད་
སྐད་ཡིག་བར་ལ་འགན་ཁུར་དང་དགའ་ཞེན་གྱི་ཐོག་
མཉམ་གནས་ཀྱི་ཁོར་ལྷག་ཅིག་མཐོང་རེ་དགོན།རྒྱུ་མ་
འདས་པའི་མི་ལོ་ལྷ་བཅུ་ནི་ང་ཆོ་སྐབས་བཙལ་བར་མཆོན་
ན་ཆེད་གཉིད་དུ་ཡུར་ཞིང་གུན་གསལ་བྱེད་ཐབས་བྲལ་
བའི་དུས་སྐབས་ཤིག་དུ་འགྱུ་བས་ད་ནི་ཅི་ནས་ཀྱང་གཉིད་
ལས་སད་ལ་རན།



དགེ་ཆུ་གྱིས་ཡོན་ཏུན་སྒྲུང་སྤྱོད་ཆུ་
ཆོད་མཐོར་འདེགས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་དུ་ཅང་
གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། དེའི་ཐོག་སྒྲོབ་
མ་ཆང་མས་ཀྱང་འབད་བཞོན་གྱིས་
ཡོན་ཏུན་སྒྲུང་སྤྱོད་ཆུ་ཆོད་མི་རིགས་
ཀྱི་ཡོན་ཏུན་མཐོར་འདེགས་འབྱུང་
བར་བྱེད་ཆོས་ལེགས་སྒྲུབ་ཆེན་པོ་
འབྱུལ་བར་བྱེད་དགོས།

མ་ལོང་དགེ་ཐོན་སྒྲོབ་གྱུར་ཐེབས་དུས་ཀྱི་བཀའ་སྒྲོབ།

སད་གྲིས་བཙུག་པའི་མེ་རྟག་གི་བསྟན་དོན་ལ་ཀེར་བའི་མཚུབ་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ་།

སྤྱུག་འགྲུལ་བ་བསྟན་པར་དར་རྒྱས། བསྟན་བཙུག་ལ་རིམ་དང་པོ།

བྱང་ཕྱོགས་ཁ་བ་ཅན་གྱི་མཁའ་ལམ་མཐོ་ས་ན།
 རོ་མེད་སྟན་ཚུལ་འབྲུམ་གྱི་སྐར་ཚོགས་རྣམ་པར་བཀྲ།
 ཡིད་མིག་ཅིག་ཅར་འཕྲོག་པའི་མཚན་མོའི་སྤྱུག་གྱུ་དེ།
 རྩལ་རབས་བཅུ་དགུའི་སྤྱུག་སྤྱིན་ཡལ་བའི་མཁའ་དབྱིངས་
 རེད།
 དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་ཀ་མའམ་གདོད་མའི་ཚུལ་ཡིག་ལལ་མ་ཆེ་
 བེ་བཅོད་བྱ་བསྟོད་པ་ལས་བཅུམས་པ་ཡིན་ཤས་ཆེ་བ་
 དང་། བཅོད་བྱ་བསྟོད་པ་ཁོ་ནས་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་གི་ལོ་
 རྒྱས་སྤྱིང་ན་གོ་ས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བཟུང་ཡོད། སྐབས་
 འགར་བསྟོད་པ་མང་དུགས་ནས་ལྷ་སྤྱང་གི་རང་བཞིན་རྩ་
 འཕྲུག་བའང་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྩལ་གྱི་གོམ་སྤྱབས་ཉི་ཤར་
 སྤོ་འགོ་རྒྱུགས་པ་དང་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་གི་བཅོད་བྱ་ལའང་
 འཕོ་འབྲུར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཏེ། བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་གི་
 བཅོད་བྱ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བར་ཁ་ཕྱོགས་པ་ཡིན། དེ་ནི་
 གདོད་དམར་ཆང་གི་ཆེས་དགའ་བར་བྱ་འོས་པའི་ལོ་ལྷ་
 ཞིག་ཡིན་ཟེར་ནའང་མི་ཚོགས་པ་གང་ཡང་མེད།
 རྩལ་གྱི་བགྲང་བྱ་བཅུ་དགུའི་རྩེས་སུ་བཅོད་བྱ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
 འཚོ་བ་དངོས་ལས་བཅུམས་པའི་ཚུལ་ཡིག་ནི་དགྲང་ཕྱོན་
 དབྱིངས་ཀྱི་སྐར་མ་རི་བཞིན་བགྲང་གི་མི་ལངས་པ་ཞིག་
 བོད་ཀྱི་མཁའ་ལམ་ན་གཟེངས་ནས་མཆིས། སད་གྲིས་བཙུག་
 པའི་མེ་རྟག་ཅེས་པ་དེ་ཡང་རྩལ་རབས་དེའི་རྩེས་སུ་བྱོན་
 པའི་ཚུལ་ཡིག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་བཅོད་བྱ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་
 དངོས་ལས་བཅུམས་པའི་སྤྱི་ཚུལ་ལྷན་པའི་སྤྱང་ཚུལ་ཡག་
 གས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པ་ནི་ཆོམ་ཆོམ་བྱེད་མི་དགོས་པའི་
 གནས་སོ། མཚུལ་འདིར་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱ་བར་
 འདོད་དེ། ཚུལ་གཤིས་ལ་རྒྱས་མངའ་མེད་ཅིང་ལྷན་སྤྱོད་ཀྱི་

སྤྱོད་པས་སྟོང་པའི་ང་ལྟ་བུས་ནི། དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་གྱི་
 སྤྱི་གུའི་གཡོ་འགྲུལ་ལས་བཅུམས་པའི་སད་གྲིས་བཙུག་པའི་
 མེ་རྟག་གི་བསྟན་དོན་གཙོ་བོ་ནི་འདིའི་ཞེས་མཚུབ་མོ་ཀེར་
 པ་ནི་ཀྱན་གྱི་འཕྲུ་ཡལ་རྩ་ཅིས་མི་འབྱུར། འོན་ཏང་མཚོ་
 བསམ་ཞིབ་རྩ་བཏང་ན་ནི། འཕྲུ་ཡལ་རྩ་འབྱུར་པ་ལས་ལག་
 རྩལ་རྩ་བྱུར་པ་ནི་ཅི་འདྲའི་ཞེད་སྐར་ཆེ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་
 བཅས་སྟེ། དེ་རིང་གི་ཚུལ་ཡིག་དེ་འབྲི་འགོ་བཅུགས་པ་
 ཡིན། འོན་ཀྱང་ཚུལ་ཡིག་འདིའི་ནང་རྩ་བཀོད་དོ་ཅོག་རང་
 ཉིད་ཀྱི་རྟོག་བཟོ་ལས་ལྷང་རིགས་གང་གི་ཡང་སྤྱབ་བྱེད་
 མེད་པ་ཡིན་པས་ནོར་འཛུལ་གྱི་ཕུང་པོར་བྱུར་ཡོད་ཆེ་
 བཟོད་པར་འཆལ།
 དེ་ལས་སད་གྲིས་བཙུག་པའི་མེ་རྟག་གི་བསྟན་དོན་ནམ་
 བཅོད་བྱ་གཙོ་བོ་མ་སྤྱིང་བའི་སྤྱན་ན། ཁོ་བོས་སྤྱང་ཚུལ་
 དེའི་ཚུལ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱས་རགས་པ་ཞིག་སྟོང་མིན་ཅམ་རྩ་
 བཀོད་པའི་འདུན་པ་སྤྱོད་བྱུང་། དོན་གྲུབ་རྒྱལ་ནི་སྤྱི་ལོ་
 ༡༧༥༩ལོར་ཨ་མདོ་ཅུ་སྤྱི་བཅུམས་པ་དང་༡༧༥༥ལོར་སྤྱི་མའི་
 ལམ་རྩ་བྱིན། ཁོང་ནི་གསར་གཏོད་པ་ཞིག་རེད་ལམ་ན་མི་
 ཚོགས་པ་མེད་དེ། སྤྱི་ལྷན་གྱི་འབྲི་སྤྱོད་ལས་གྲུས་ཏེ་རང་
 མོས་སྟན་ངག་ཅེས་པ་ཞིག་བོད་རྩ་སྤྱོད། འོན་ཀྱང་དགྲང་
 ལོ་སོ་གཉིས་ལས་བསྟན་མེད་པ་ཡིན། དེ་རིང་བཅུམས་
 སྤྱང་དེ་ཡང་དམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན།
 ཡིད་འོང་ལྷ་ཡི་ཐིག་ལེ་མཚོགས་མ་མི་ཡལ་རྩ་འཕོས་འདྲ་
 བའི་བྱ་མོ་ལྷ་སྤྱིད་ཀྱི་ལང་ཆོའི་མེ་རྟག་རི་ལྷར་སད་གྲིས་
 བཙུག་པའི་རྟེན་ངན་གྱི་བྱང་རིམ་འདིས། སད་གྲིས་བཙུག་
 པའི་མེ་རྟག་གི་བཅོད་དོན་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་ནི་བསྟན་
 པར་སྟམ་སྟེ། སྤྱང་འདིའི་བསྟན་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་ལོ་མེས་ཀྱིས་

དང་གནའ་གཏམ་སོགས་ནས་མངོན་པོར་རྟེན། ང་ཚོའི་
རྗེས་རབས་པས་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ལ་བཅངས་པའི་
འདུ་ཤེས་དང་རྟེན་ཞེན་ཟབ་མོ་དེའང་དེ་དག་གི་གཏན་
ཚིགས་གཙང་མའི་ཁྱད་སྲུང་ལས་འཆར་ཏེ། རྟེན་ནམ་
ཡང་རང་ཉིད་པོད་པ་ཡིན་བསམ་པའི་སྤྱིང་སྟོབས་དང་
སྟོབས་པ་ཞིག་འཇགས་མེད་ཀྱི་ཐ་ཆ་བས་བཞེན་འཕྱར་གྱིན་
འདུག རྒྱ་ཚོ་ནི་མ་ལཱ་ཡའི་གངས་འདབས་ན་འཆོ་ཞིང་
གནས་པའི་བཅན་པོའི་གདུང་རྒྱུད་ཡིན་ཞེས་སྟོབས་པའི་
འཕོད་སྤྱོད་གངས་རིའི་སྐོར་ནས་འབྱར་ཏེ་འཛམ་གླིང་
ཞེུ་འགོ་ཀུན་གྱི་ན་བར་སྤྱིན་པའི་སྐྱུ་ལྷ་ནི་བཅན་པོ་སྤྱིང་
བཅན་གྱིས་རྒྱལ་པོན་གཅིག་གྱུར་བྱས་པའི་རྟེན་རབས་དེའི་
དཀྱིགས་མཚམས་ནས་བྱུང་ཡོད་ལ། རྟེན་ད་ལྟར་དེའི་
སྤྱིང་སྟོབས་དང་ལ་རྒྱ། འཕོད་སྤྱོད་དང་གཏན་ཚིགས་སོགས་
ནི་བོད་ཀྱི་ས་ཁྱོགས་ཡོད་དགུ་རུ་གཅིག་མཐུན་གྱིས་བརྒྱུད་
སྟོན་བྱེད་བཞེན་ཡོད་པས། རྒྱ་ནག་པོའི་ནག་ཁྱོགས་བུད་
ཀྱི་མཚོ་ཆ་བོད་ལྷལ་རྒྱ་ཆས་ནའང་། མི་རིགས་འདི་རྟེན་
ནས་ཞིག་རྒྱ་སྤྱོད་ལྟར་ལྟ་མི་སྤྱིང་ལ། ལ་རྒྱའི་དར་ཆ་
སྤྱར་མི་རུང་། དེ་ལས་ལྷག་པའི་བཅན་པོའི་སྤྱིང་སྟོབས་
དང་མི་རིགས་འདུ་ཤེས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་ནི་བོད་མི་རེ་རེའི་
སེམས་ཁོང་གི་བྱུངས་ཁྱད་སྤྱོད་མའི་རྒྱན་དང་ལྷན་ཅའི་སྤྱོད་
ལུང་རེ་རེ། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་སོགས་ལ་འབྲེལ་ཡོད་པས།
ལུང་གསུམ་མདོ་ནས་སྤྱིང་ཁྱད་ཆ་མའི་རྒྱུངས་པ་འཕྱར་
ཡང་རྒྱལ་གཅེས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་ནམ་མ་དེ་གངས་རྒྱུངས་ཀྱི་ས་
སྤྱིང་དང་ས་འོག་ནས་མཁའ་སོགས་སུ་གཟུགས་དང་གྲིབ་
མ་བཞེན་མཆིས། ཡང་ཡང་འབར་བཞེན་པའི་གཅེས་སྟོན་
དྲངས་མོ་དེའང་ང་ཚོ་མི་རབས་རྗེས་མས་རིག་གནས་རིན་
ཐང་ལ་བཏང་བའི་སྟོན་ཉགས་ཤིག་དང་བོད་མི་རིགས་ལ་
བཅངས་པའི་བཅེ་རྒྱུང་ཟབ་མོ་ཡིན།

ཕོ་རོ་སྤྱིང་སྟོན་གི་སྟོན་ནས་བྱུང་བའི་བོད་ཀྱི་
ཤེས་ཡོན་དང་ལྷན་པའི་བསམ་སྟོན་འདུ་ཤེས་དང་། ལྱང་

པར་སྟོན་མིས་བོད་ཡིག་གསར་རྒྱ་བཟོས་པ་ལས་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་ཆ་རྒྱུ་ཞེས་ཆོས་རྒྱལ་ནམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་དགོངས་གཞི་
ཁྲོད་བོད་གངས་ཅན་གྱི་རྒྱུངས་ལ་ཀུན་གྱི་སྟོན་གནས་སུ་
གྱུར་བའི་འཛམ་གླིང་རྒྱན་གཅིག་གི་ལྷ་བ་ཟབ་མོ་འགོ་བ་
ཀུན་གྱི་མིག་རྒྱ་གྱུར་བ་དེ། མཐའ་འཁོབ་ཆོས་ཀྱིས་བསྐྱལ་
བའི་གནས་འདིར་གདན་དྲངས་ནས་ཤོར་རྒྱ་བཤད་ཟིན་
པ་ཀུན་མཐུན་གྱི་ལངས་སྟོགས་རོ་མ་ཞིག་བཞེད་པས། མི་
རིགས་བདག་དབང་དང་མི་རིགས་སྤྱིང་རྒྱས་དེའང་ཆོས་
ལུགས་དང་མོས་དང་ཆོས་ལུགས་ཀུན་སྤྱིང་གྱི་ཁྲོད་ནས་
བྱུང་སྟེ། ལུ་རུམ་བཅན་པོའི་ཆོས་སྤྱིང་བཅོས་སྤྱིང་དང་
བཅན་རྒྱལ་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འཕྲོག་བཟུང་། རྒྱ་ནག་
པོའི་དབང་སྤྱར་ལམ་ལུགས་སོགས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་ཀྱང་མི་
རིགས་རིག་གནས་དང་མི་རིགས་རང་ལུགས་དེ་རྒྱལ་གཅེས་
ཆོས་གཅེས་ཀྱི་ལམ་ནས་རྟེན་ད་ལྟར་གནས་ཤིང་མ་ལྟུང་
པར་ཡོད་ལ། ང་ཚོ་མི་རབས་རྗེས་མ་ཚོས་ད་རྒྱུང་གྱི་
བདེན་པ་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་རིག་གནས་རིན་ཐང་གི་རོ་བོ་
མི་མཐེད་འཐེག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་གནས་སྤོབ་པ་བྱེད་
དགོས། སྤྱིང་ལ་རྟེན་པ་ཡོད་ན་རྟོ་ལ་ཞི་ཁྱད་འབྲེལ་གས།
བཅོན་འབྲས་བཏང་སྟོད་མེད་ན་ཆོ་མཁུག་འཁྲོད་པ་མེད།
ཅས་པའི་དཔེ་ལྟར་རིག་གནས་རིང་ཐང་ལ་ཆོ་སྟོན་བཏང་
བའི་རྒྱལ་གཅེས་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་དག་གི་ཆོད་སེམས་
ཡུན་ནས་བསྐྱུངས་ཏེ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་རིན་
ཐང་གི་ཆ་སོགས་ཆ་དཔལ་དང་གྲང་དཔལ་གྱི་ཞིང་ཁམས་
ཤིག་རྒྱ་མི་བརྒྱུད་བའི་ཕྱིར། ངས་དེང་དང་མ་འོངས་གཞིན་
རྒྱ་དག་ལ་གསོལ་བ་ཡང་ཡང་འདེབས།

མཆན།
ཆེན་ལེམ་རི་རྒྱུད། རྒྱ་སྤྱིང་རྒྱ་སྤྱིང་.....
པ་མེས་ཨར། རྒྱ་བསྐྱར་.....
རྒྱལ་གཅེས་ཆོས་གཅེས་ཞེས་པའི་ཐ་སྤྱིང་འདི་དེང་གི་རྒྱ་
ནག་གིས་མེད་སྤྱིང་གཏོང་བཞེན་པའི་དོན་དེ་མིན།

ཕྱག་ཆེན་པོ་ལྷོ་ལེ་མེ་མེ



གདོད་མའི་གསོ་དབྱེད་རིག་པའི་འཕེལ་རིམ།

ངག་དབང་ཀུན་མཁྱེན།

ང་ཚོས་གདོད་མའི་གསོ་དབྱེད་རིག་པའི་འཕེལ་རིམ་ཞེས་
སྒྲིབ་དུས་ངེས་པར་དུ་བསྐྲུན་པ་ཡ་ཐོག་གི་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་ཅི་ལྟར་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་པོད་རྒྱལ་དང་པོ་
གཉེན་ཁྲི་བཅན་པོ་ལ་ཐུག་པའི་བར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
གནས་བབས་དང་ཤེས་རིག་གི་འཕེལ་རིམ་བཅས་ལ་དབྱེ་
ཞིབ་དང་རྒྱས་ལོན་ཟབ་མོ་ཞིག་བྱ་དགོས་པས། དེ་ནི་ཉ་
ཅང་གིས་ལས་སྤྱོད་ཞིག་མ་རེད། སྤྱིར་གསོ་དབྱེད་རིག་
པའི་ཐོག་མའི་འཕེལ་རིམ་ནི་གདོད་མའི་ཚོས་ལྷན་སྐྱེས་དང་
གནམ་རིག་གནའ་ཆས། དངོས་ཁམས། ས་རྒྱས་སོགས་ལྷ་
ཚོགས་སྤྱི་འདུས་ཅན་གྱི་རིག་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་
ཁོངས་ཉ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས། རིག་གཞུང་བྱེ་
བྱག་པ་ཞིག་དང་ཡན་གར་བ་ཞིག་ལ་ཇི་ལྟར་མཁས་ཀྱང་
དེའི་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་བྱུང་འབྲས་ལ་ཇོ་ཐོགས་པར་དཀའ་ལོ།

དེ་བས་ང་ལྟ་བུ་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་ཤིན་ཏུ་
ཞན་པ་ཞིག་གིས་འདི་ལྟ་བུའི་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་རིག་
གཞུང་ཞིག་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་རིམ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་ཟེར་
ན། ཐུན་ཀླག་གི་ནང་དུ་མདའ་འཕེན་ལྟར་མཁྱེན་དཔྱད་
དང་ལྟན་པའི་མཁས་དབང་ཡོངས་ཀྱི་མཉུན་སམར་འཕྱ་
དམོད་དང་བཞད་གད་ཀྱི་གནས་ལས་མ་མཆིས་ནའང་།
མ་ཡོངས་པར་རང་ཉིད་ཀྱང་སྒྲ་ན་མེད་པའི་པོད་མི་
རིགས་ཀྱི་སྤྱིར་ནོར་ལྟ་བུའི་རིག་གཞུང་འདིའི་རྒྱ་འཛིན་
ནལ་མ་ཞིག་བྱེད་རྒྱའི་སྒྲིབས་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་
ཁོངས་ཡོད་པས། ད་ལྟ་ནས་རེ་བ་བཟང་ས་ནས་རྒྱག་པ་
ཅམ་ཡིན་ན། རོར་འབྲུལ་དང་འགལ་སྒྲོན་བྱུང་ངེས་པས་
ཐོག་མ་ནས་བཟོད་གསོལ་ལྟ།

ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བའི་དབང་ལྷན་ཀྱི་སྟོན་རིན་ཆེན་
བྱུང་དང་། འགོས་ལོ་རྒྱུ་བ། ལྷན་ཚང་ལོ་རྒྱུ་བ་སོགས་ཀྱིས་
པོད་ལྷལ་འདི་ཡང་རྒྱ་གར་དང་འདྲ་བར་ལྷལ་དང་མི་

རིགས་བསྐྲུན་བ་ནས་བྱུང་བེར་བ་ལྟར། ལོ་རྒྱུང་ལྟར་
མང་པོའི་ཡར་ཐོན་ཞིག་ལ་སྟོ་བྱང་གི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་
གཉིས་གཡོ་སྦྱོམ་འབབ་པའི་སྤྱལ་ཤུགས་ཀྱིས་མཁའ་དུ་
བཏོགས་པའི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་ཚོགས་རྒྱལ་མཚན་ཅེ་མོའི་
ཏོག་ལྟར་འཛམ་གླིང་གོ་ལ་རྒྱལ་པོའི་དབུ་དུ་བཞེངས་པ་
ནས་བཟུང་། རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་གི་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་
རིམ་གྱིས་ས་ཁར་ཐོན་ཏེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མཛོས་ལྷན་
དང་དྲངས་གཙང་གི་མཁའ་དབུགས་བཅས་ལ་ཡོངས་སུ་
སྤྱད་ཅིང་གོམས་འདྲིས་སུ་བྱུར། འདི་ལྟར་དུས་ལྡན་རིང་
པོ་ཞིག་གི་རྗེས་ནས་སྟོག་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་སྐྱམ་ས་ཅུ་
གཏན་སྟོད་བྱས་པ་དང་རང་རང་གི་རིགས་རྒྱུད་སྤེལ་ཏེ།
ལྷ་ཚོགས་དང་ཕྱོགས་ཁག་གི་ནམ་པོ་བྱུང་བ་གནའ་པོའི་
ལོ་རྒྱུས་ཁོད་ན་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་པ་ལྟར། ཚོ་སྟོག་གི་
ཆོས་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཆ་ཡང་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་གི་སྤྱིན་བྱ་
རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་ཡིན་ཟེར་བ་ལྟར་དངོས་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་དང་
ཆོས་མཐུན་པར་སྟངས་སྟེ། གང་ལྟར་ངས་བཟོད་འདོད་པ་
ནི་མཐོ་སྐྱང་ན་བཟན་ཅིང་བཟོད་ཆགས་པའི་གནའ་པོའི་
མི་རིགས་འདི་ཡང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཚང་ལ་ལར་གསལ་བ་
ལྟར་སངས་རྒྱས་ལྟ་བུ་ལས་འདས་ནས་ལོ་བརྒྱ་ཐམ་
པའི་རྗེས་ལ་ཁ་བ་ཅན་གྱི་མཚོ་བྱི་ནས་རིམ་བཞིན་ལ་
ལས་ནགས་ཚལ་དང་སྤྱི་ལོའི་རིགས་ལས་མིའི་འགྲོ་བ་ཐོག་
མར་བྱུང་བེར་བ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། རྒྱ་གར་དུ་མི་
ཡི་རྗེ་པོ་ཐོག་མ་མང་པོ་བཀུར་བའི་རྒྱལ་བརྒྱུད་ནས་རྒྱལ་
པོ་སྤྱས་གཙང་ལ་ཐུག་པའི་བར་དུ་རྒྱལ་རབས་ས་ཡ་ཆིག་
འབུམ་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་ལྷ་བརྒྱུད་བཞི་བརྒྱ་བྱུང་བར་
བཟོད་པ་ལྟར་རང་རེའི་མཐོ་སྐྱང་སྤྱིད་པའི་ཡང་ཅེ་
འདིར་ཡང་ཡར་སྤྱང་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་གཉེན་ཁྲི་བཅན་པོ་
མ་ཕྱོན་གོང་དུ་གནོད་སྤྱིན་དང་བདུད། སྤྱིན་པོ་དང་ལྟ་

མི་རིགས་ནི་ཆེས་གནའ་ལྷ་མོའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་
གསལ་པོར་མཆོན་ཡོད།

དེ་བཞིན་དུ་གནའ་རྒྱུ་ཞིབ་འཇུག་གི་དཔང་
རྟགས་ལ་གཞིགས་ན་ཏེ་ལམ་མི་ལོ་ཁྲི་ཕྱག་གཉིས་གསུམ་
ཀྱི་གོང་རོལ་དུ་མདོ་དབྱས་མཐོ་སྒང་དུ་མའི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་
ཁག་གྲུབ་ཅིང་དོ་ཆས་དང་རྩས་ཆས་སོགས་ཞིབ་ཆགས་
ལྟན་པའི་ཅ་ལག་བེད་སྤྱད་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད། གཅན་
གཟན་དང་རི་དྲགས་གཡུང་དུ་ཕབ་སྟེ་སྟོ་ལྷག་གསེབ་པའི་
འགྲོག་ལས་དང་སྤང་ཐང་ཞིང་དུ་མོས་ནས་དོར་ཁ་ཅིས་
པའི་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ངལ་ཚོལ་བྱེད་འགོ་རྟགས་
ཡོད་པར་བརྟེན་པ་ནང་བཞིན། རོད་ལྗོངས་གནའ་རྒྱུ་
རྟགས་དཔྱད་སྒྲིབ་ཤིང་ལས་པོད་ལྗོངས་ཀྱི་དིང་རི་དང་
བྱང་ཐང་། ལྷལ་ལྷལ་སོགས་ནས་ཐོན་པའི་དོ་ཆས་རྟིང་
པའི་སྐབས་ཀྱི་དོ་ལེབ་དང་དོ་དེུ་སོགས་རྒྱང་བཟོ་བྱས་
པའི་དོ་ཆས་ཉིས་བརྒྱ་དང་ལྷ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་བཅས་པར་
གནའ་རྒྱུ་རྟགས་དཔྱད་པ་ནམས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་
པ་ལྟར་ན། དོ་ཆས་དེ་དག་ནི་དོ་ཆས་རྟིང་མའམ་དཀྱིལ་
མའི་རྩས་ཀྱི་ཡིན་ལ། དེར་གི་བར་དུ་མི་ལོ་ཁྲི་ཕྱག་བརྒྱ
ནས་ཉི་ཤུ་ལས་མས་སོང་བའི་བར་བརྟེན། གཞན་ཞི་
ཤིང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོའི་ཁོག་འབྲུགས་ལས་ཟས་ཕན་
གནོད་ཤིས་པ་ཅམ་དང་། མ་གསར་བ་ལ་མར་ཁྱ་བྱང་
ནས་མ་ཁ་སྟོམ་པ། སྤང་མའི་འཛིབ་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པ་
སྟོ་བ་དང་བོད་དུ་མི་ཆགས་པ་ནས་བཟུང་ཡོད་གསུངས་
པ་ལྟར། འགྲོ་བ་མའི་རིགས་བྱང་བ་ནས་བཟུང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
འཕེལ་ལྷལ་རིང་པོ་ཞིག་གི་ཁྲོད་ནས་སེམས་ཅན་རི་
དྲགས་གཡུང་དུ་ཕབ་དགོས་པ་དང་འོ་མ་དགྲོགས་པའི་
སྟིང་པོ་ལས་མར་བཏོན་ཤིས་པ་དང་། འབྲུ་རིགས་སྟོ་ལྷ་
སོན་དུ་བརྒྱབ་ནས་དའི་དྲངས་མ་ལས་ཆང་ཕབ་ཤིས་པ་
སོགས་ཀྱི་བར་ཤིས་རིག་འཕེལ་བའི་རྩས་ལྷན་ངེས་ཅན་
རྟག་དགོས་ན་འདྲ་། རྒྱ་ནག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་གྲུང་གོ་མི་
ཤེས་ལོ་རྒྱུ་བརྒྱུད་སྟེང་ཡར་སྟོན་ནས་བ་པོ་དང་འབྲས་
ཤིགས་འདེབས་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པར་བརྟེན་པ་ནང་

བཞིན་ཆབ་མདོ་ཁ་རྩབ་ནས་ཐོན་པའི་རིག་རྒྱས་རྟིང་བ་
དེ་དག་གི་ཁྲོད་དུ་འབྲུ་རིགས་སྟོ་ལྷའི་ས་བོན་གསོག་
གཉེར་བྱས་ཡོད་པར་བལྟས་ན། རང་རེའི་མེས་པོ་དག་
གིས་གྲུང་གདོད་མའི་འཆོ་བ་ངན་དོན་གྱི་རྩས་ལྷན་ལས་
རིམ་གྱིས་འཆོ་བའི་ཆ་རྟེན་རྩེ་ལེགས་དང་རིག་པའི་འབྲས་
སྟོ་རྩེ་ཆང་དུ་སོང་བའི་ཁྲོད། འབྲུ་རིགས་སྟོ་ལྷའི་དྲངས་མ་
ལས་ཆང་དང་འོ་མ་དགྲོགས་པའི་སྟིང་པོ་ལས་མར་
བཏོན་པའི་ཤིས་རིག་གི་གསར་གཏོད་ཆང་ངེས་ཅན་ཞིག་
ལ་བསྐྱབས་ཡོད་པ་མ་ཟད། འབྲུག་རྒྱང་དང་གྲུང་རིག་
གོད་པའི་མཐོ་སྒང་གི་མཁའ་རྒྱང་རྒྱབ་མོའི་ཁྲོད། ཤ་མར་
རྒྱར་གསུམ་ནི་ལྷས་ཁམས་ལ་སྟོབས་ཤུགས་དང་དཔལ་
ངར་རྒྱས་པའི་བརྒྱུད་ལྟན་གྱི་ཟས་མཆོག་ཉག་ཅིག་ཡིན་
པ་དེ་ཡང་ཁོང་ཆོས་གནའ་ལྷ་མོ་ཞིག་ནས་རྟགས་ཡོད་
པས་སོ།།

དེ་ལྟར་དེ་ལྟར་གསོ་དཔྱད་རིག་པའི་ཕ་མ་ནི་སྟོ་
དཔྱད་ཡིན་ཟེར་བ་ལྟར་རི་བོ་གངས་ཅན་པའི་ལྷལ་ལྷུང་
འདིར་ཡང་བརྟེན་པོན་དང་བརྒྱུད་བོན་ལ་སོགས་པའི་
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྟོ་མང་དུ་དར་ནས་ལྷ་སྟེ་གཉན་
གསུམ་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་ལ་སོགས་པར་སྐབས་སུ་
བཟུང་སྟེ་དམར་མཆོད་དང་མོངས་དང་གྱི་འདུ་ཤིས་ཆེས་
ཆེར་དར་བའི་རྩས་སྐབས་ཤིག་སྟེ། སྤྱི་ལོའི་སྟོན་གྱི་ལོ་
༡༡༡༧ ཤིང་ལོ་བྱི་བའི་ལོར་སྟོན་པ་གཤེན་རབ་མི་པོ་ཆེ་
འཁྲུངས་ནས་གཡུང་རྒྱང་བོན་གྱི་བལྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་
གསར་གཏོད་མཛད་པ་ནས་བཟུང་། གངས་ལྗོངས་ཤིས་
རིག་རྣལ་མའི་ཉིང་བརྒྱུད་ཀྱི་དྲངས་མ་ཁ་ཁ་འབབ་བཞིའི་
སྐབས་འབྲིང་ལྟར་ཚྭ་གས་ནས་ཚྭ་གས་སུ་འཕྱོ་ཞིང་། ལྷག་
པར་དུ་སྟོན་པ་མཆོག་གིས་རང་གི་ལྷགས་སྤྱད་དཔྱད་བྱ་
བྱི་ཤིས་དང་སྟོབ་མ་གཏོ་འབྲུམ། གསལ་བའི་སེང་གེ་ལ་
སོགས་པའི་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་ལ། དཔྱད་ཀྱི་རྒྱུད་སྟེ་
ཆེན་པོ་ལྷ། མདོ་སྟེ་ཆེན་པོ་དག། མན་ངག་ཡན་ལག་
བརྒྱུད་ལྟན། ཉིང་ལག་ཉིས་ཁྲི་ཆེན་སྟོང་ལ་སོགས་པའི་
སྟོན་དཔྱད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་གསུངས་པར་གྲགས།

ལུ་ཕྱིན་ཏེ་མི་ནི་བྱེད་པ་པོ་གང་རུང་ཞིག་གིས་བསྐྱུན་པའི་
 རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བྱན་གཡོག་དེ་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་
 ཀྱི་ནུས་པ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་སྒོ་སྤྲོད་པའི་ཀྱན་གྱི་དོ་ཟླ་
 དཔེན་པ་མ་ཟད། རང་ཉིད་རང་གི་མགོན་ཡིན་པའི་
 གནས་ལུགས་ཀྱང་གནའ་སྔ་མོ་ནས་རྟོགས་ཡོད་པས་སོ།།
 ལྷག་པར་དུ་རང་བྱུང་གི་ཟས་རིགས་གང་ཞིག་ཁ་རུ་ཐོས་
 པས་ལུས་བྱུངས་ལ་གཞོད་པ་རོས་ཟིན་པ་ནས་དེ་ལས་
 རྟོག་ཏེ་ཟས་སྦྱོང་གང་ཞིག་བཞེན་ན་ལུས་བྱུངས་ལ་ཕན་
 ཅུས་སྦྱོང་པའི་ཕན་ཚུན་ལྟོས་བྱུང་གི་རིག་པ་དེ་ཡང་ཤེས་
 རྟོགས་བྱུང་ཡོད། མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཕན་ཚུན་གཞོགས་

འདེགས་ཀྱི་ངལ་ཚོལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རིག་གི་ཁོར་
 ཡུག་བསྐྱུན་པ་དང་། ཤེས་རིག་གི་ཁོར་ཡུག་དེ་ལྟ་བུས་མི་
 བྱ་བསྐྱེད་བསྐྱང་བྱེད་པའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་ལས། སའི་གོ་ལའི་
 སྒྲིང་གི་ཚོ་སྟོག་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་ད་ཆ་ཡང་ཉ་ལམ་
 ཅིག་ཅར་དུ་བྱུང་ཡོད་ཟེར་བ་ནང་བཞིན། ཉན་གང་ཞིག་
 སེལ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་སྤྲན་པ་ཡང་གནའ་སྔ་མོ་
 ཞིག་ནས་དར་ཡོད་པ་ལུས་ནད་གཉེན་པོ་བདག་ཉིད་
 གཅིག་དུ་འབྲེལ་བའི་ཕྱོམ་ཚིག་ཡང་དག་འདིའི་སྤྱིང་ནས་
 གསལ་བར་བསྟན་ཡོད་དོ།

གཅིན་སྦྱིའི་ནད་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་མདོར་ཅམ་དབྱད་བ།

ཨོ་རྒྱན་བྱ་ལའི་ད།

དཀའ་བརུ་བ་ལོ་རིམ་གསུམ་པ།

སྦྱི་བཤད།

སྐབས་བབ་བདག་གིས་བྲི་བར་བྱ་བའི་ཆེད་ཚོམ་ནི་མན་
 དག་རྒྱུད་ཀྱི་སྐབས་བརྟན་པ་ཐོར་ནད་གསོ་བའི་ནང་
 ཚན་གཅིན་སྦྱིའི་ནད་ཀྱི་སྒྲོར་ཡིན་ལ། ཚ་བའི་ནད་གཞི་
 འདིའི་ཐད་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་མཁན་སྦྱི་ཚོགས་ཁྲོད་མང་
 སྤྱོད་མོད། འོན་ཀྱང་ཞིབ་མཐོང་ནད་གཞི་འདིའི་རྒྱ་རྒྱུན་
 ཉགས་དང་བཅས་ཐབས་བཅས་པའི་ནད་གསོ་ལག་ལེན་
 དངོས་ཀྱི་དོན་ཐོག་དུ་འཁེལ་ཐུབ་མཁན་ནི་ཤིན་ཏུ་ཁྱུང་།
 ལྷག་པར་དུ་གོ་ལ་སྦྱིའི་འབྱུང་ཁམས་ལ་འགྱུར་བ་སྤྲོ་ལྷག་
 དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དུས་རབས་འདིར། འགྲོ་བ་མིའི་སྦྱི་
 ཚོགས་ཁྲོད་དུ་ནད་གཞི་སྤྲོ་ཚོགས་ཤིག་བྱུང་བཤམ་དུ་

ཕྱིན་ནས་མིའི་ཚོ་སྟོག་གི་བདེ་ཐང་ལ་གཞོད་བཞིན་པ་ནི་
 མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར། དེ་བས། གསུམ་མོས་ཀྱང་རང་ཉིད་འགྲོ་
 བ་མི་ཞིག་དང་ལྷག་པར་དུ་གསོ་བ་རིག་པར་འཇུག་
 བཞིན་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་འོས་འགན་ཐག་དུ་སྤངས་
 བས་ནད་གཞི་འདིའི་སྒྲོར་ལ་དེ་ཅམ་དབྱད་པར་བྱ་བ་ལ།

དང་པོ། གཅིན་སྦྱིའི་རོ་བོ་དང་རོས་འཛིན།

སྦྱིར་བཏང་གཅིན་སྦྱི་ཟེར་བ་ནི་དྲི་རྒྱ་བོངས་རྒྱུང་བ་ཡང་
 ཡང་འབྱུང་ཞིང་རྒྱ་ཁ་སྦྱི་བ་ལ་ཟེར། མིང་གཞན་ལ་མངར་
 མའི་ནད་ཀྱང་བརྗོད། གཡུ་ཐོག་དགོངས་རྒྱན་ལས། “དུས་
 མིན་དུ་གཅིན་པ་གྲངས་མང་འབྱུང་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་སྟེ།

ཕྱག་རྒྱུ་མཁོན་པོའི་གཅེས་བུས་ལས། གཅིན་སྟེའི་ནད་
ཅེས་བྱ་བ་ནི་མཁལ་མ་ལྷང་བའི་སྟོབས་ཤོར་ནས་མལ་ས་
ལྷན་དང་གཉིད་ལོག་དུས་དབང་མེད་གཅིན་པ་གྲངས་
མེད་ཤོར། ཞེས་གསུངས་བ་ལྟར་རོ། ཡང་སྤྲུལ་པ་འགས་
གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུ་ཞེས་པ་དེའང་གཅིན་སྟེ་ཉིད་ལ་བརྟེན་
སྟོབས་འདུག་ལ། སྤྲུལ་ཟ་ཁུ་ཞེས་པ་ནི་དོན་སྟོང་གི་རང་
གནས་དང་ལུས་བྱངས་ཀྱི་རྒྱ་དྲངས་མ་རྣམས་བད་ཀན་
ཆོལ་འཕེལ་བས་ལུས་བྱངས་སུ་མ་སྤྲོན་པར་སྟེགས་མའི་
རང་བཞིན་ཅན་དུ་གྱུར་ཉི་དོན་སྟོང་སོ་སོ་དང་ལུས་
བྱངས་ཀྱི་དྲངས་མ་དང་སྟོབས་མངའས་ཉམས་པར་བྱེད་
ཅིང་། ལུས་བྱངས་ཟ་བ་ལྟར་བྱེད་པའི་ཁུ་བ་སྟེགས་མའི་
རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པས་ན་ཟ་ཁུ་ཞེས་ཟེར། དེ་ཡང་རྩེ་
བྱར་མཁའ་བས། “གཅིན་སྟེ་ཡིན་མིན་གཅིན་པའི་
གྲངས་ལ་བརྟག་། ཟ་ཁུ་ཡིན་མིན་གཅིན་པའི་མདོག་ལ་
བརྟག་། ཅེས་གསུངས་པའང་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག་ཅེས་
ནན་པོར་གསུངས་ཡོད། ཡང་སྤྲུལ་པ་འགར་ཟགས་ཁུ་ཞེས་
ཀྱང་འབྲི་སྟོབས་ཡོད། དེའི་གོ་དོན་ནི་དོན་སྟོང་གི་སྟེགས་མ་
བད་ཀན་ཆོལ་འཕེལ་བས་སྟེགས་མའི་ཟགས་རྣམས་ལྷང་
བའི་ནད་དུ་སྦྱང་བའི་མིང་རོ། རྩི་ལུགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་
གནང་ཆུལ་ལྟར་ན་ལྟེ་སྟེ་ཁེས་ (Diabetes) ནད་
གཞི་འདི་ནི་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་མང་པོའི་གོང་ནས་ཡོད་པར་
ཁས་ལེན་གནང་གི་འདུག ནད་གཞི་འདི་མིའི་རྒྱུད་ལ་
ཡོད་མེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་རང་ལུགས་ལྟར་དུས་
ངེས་མེད་དུ་དྲི་རྒྱ་འབབ་པ་དང་གཅིན་པ་བཏང་བའི་
ཤུལ་དུ་སྤང་མ་དང་འབྲུ་སྟེན་སྟེགས་འཕྲོར་གྱི་ཡོད་པས།
གཅིན་སྟེ་འཕམ་མངར་ཆའི་ནད་ཡིན་པར་ར་སྟོང་བྱུང་གི་
འདུག ལྟེ་ཁེས་ཀྱི་ (Diabetes) ཞེས་པའི་ཐ་སྟོང་འདི་
ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྱད་སྟེན་ནི་རིག་ (Greek) གི་ཆོག་ (Siphon) ཞེས་པ་འདི་ལས་བྱུང་འདུག་ལ། རྩེས་སུ་དུས་
རབས་བརྒྱ་བརྒྱུ་པའི་ནད་དུ་ནད་གཞི་འདིའི་མིང་ལ་ (Mellitus) ཞེས་གསར་དུ་བཏགས་ལ། འདིའི་གོ་དོན་ནི་
མངར་མོ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། རིམ་བཞིན་ནད་གཞི་འདིའི་

མིང་ལ་ད་ལྟ་ང་ཆོས་བརྟེན་བཞིན་པ་ལྷི་མངར་ཆའི་ནད་
(Diabetes Mellitus) ཞེས་པ་འདི་ཐོགས་པ་རེད། རྩི་
ལུགས་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་དྲི་རྒྱའི་རོ་ལ་བརྟེན་ནས་
ནད་གཞི་འདི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ལ། དྲི་རྒྱའི་རོ་ལ་
བརྟེན་དུས་མངར་མོའི་ཆ་ཤས་ཆེར་ཡོད་པ་ནི་ནད་གཞི་
འདིའི་ནད་དུ་མངར་ཆའི་ཆ་འཕྲོར་ཆེན་ཡོད་པས་མདོན་
རྟགས་ཡིན།
གཉིས། གཅིན་སྟེའི་རྒྱ་རྒྱུ་བཤད་པ།
མན་ངག་རྒྱུད་ལས། “རྒྱ་རྒྱུན་ལན་ཆ་མངར་
བསིལ་སྟེ་བའི་ཟས། ལྷན་ཅན་མལ་འདུག་བད་ཀན་ཆོལ་
འཕེལ་བ། ལྷང་བར་ཟགས་པས་ཟ་ཁུ་སྟེད་པར་བྱེད།”
ཅེས་པ་སྟེ་ཁ་ཟས་རོ་ལན་ཆ་བ་དང་མངར་བའི་རིགས་
བརྟེན་པ་མང་དུགས་པ་དང་རྩུས་བ་བསིལ་བ་དང་སྟེ་
བའི་རིགས་ཀྱི་ཟས་སྟོམ་དུས་ལྷན་རིང་པོར་བརྟེན་པ།
གནས་ལྷན་ཅན་དུ་མལ་ས་བྱས་ནས་ལྷན་རིང་དུ་འདུག་
པ་སྟེགས་ཀྱིས་བད་ཀན་ཆོལ་འཕེལ་ཞིང་། དེའི་རྒྱུན་པས་
ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་རྣམས་བྱངས་སུ་འབྱུར་མ་བྱུང་པར་
སྟེགས་མ་དྲི་རྒྱར་གྱུར་ནས་རིམ་གྱིས་ལྷང་བར་ཟགས་
པས་ཟ་ཁུའི་ནད་སྟེད་པ་རེད། སྤྲུལ་ནད་གཞི་འདི་ནི་
བད་ཀན་གྲང་བའི་ཆ་ཤས་ཆེར་འཕེལ་བར་བརྟེན་འབྱུང་
གི་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་བད་ཀན་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མི་
ཤ་རྒྱགས་པ་ཅན་ལ་ནད་གཞི་འདི་རིགས་མང་པོར་ཡོང་
གི་ཡོད། རྩི་ཆོགས་ཁྱོད་དུ་སྤྲུལ་པ་འགར་གཅིན་སྟེ་ནི་མི་
ཆང་ལྷན་པོའི་ན་ཆ་རེད་ཅེས་བརྟེན་སྟོབས་ཡོད་ལ། རྒྱ་
མཆན་ནི་ལྷན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དུག་ཤུལ་དང་ཤུགས་ལས་
ཀྱི་རིགས་བྱ་མི་དགོས་པར། ཁ་ཟས་སྟེགས་གང་ཡག་གང་
ལེགས་བརྟེན་ནས་བག་ལྟོད་ངར་གནས་པས་ལུས་ལ་
ཆོལ་འཕེལ། དེ་རྒྱུན་གྱིས་ཤ་རྒྱགས་པ་ཆགས་ནས་ལུས་ཀྱི་
ཁྱག་ཅའི་ཅ་སྤྲུལ་དག་འགག་ནས་ཁྱག་གི་འཕྲོར་རྒྱག་
ལ་འགོག་རྒྱུ་བཟོས་པས། ཁ་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་རྣམས་
ལེགས་པར་སྤྲོན་མ་བྱུང་པར་ཁ་ཟས་དེ་ཉིད་ལས་བྱུང་
བའི་མངར་རྩེས་ (Glucose) རྣམས་ཡིན་སུ་ལེན་ (

Insuline) བརྒྱད་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱན་ལ་བྱལ་པ་ལྟར་བྱུང་བ་སྤྱད་རིགས་འདྲ་མིན་སྒྲོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་རྩ་ཁྲིན་སུ་ལེན་དེ་སྒྲོན་ཅན་རྩ་ཁྲིན་བའམ་དེའི་རྩལ་པ་འདྲོན་མ་ཐུབ་ན་མངར་ཆའི་ན་ཆོའམ་གཅིན་སྒྲིར་འགྱུར་གྱི་ཡོད། ནད་གཞི་འདི་ལ་བྱི་ལུགས་ཀྱི་སྒྲན་བཞེན་ནའང་དྲག་སྒྲིད་གཏོང་མི་ཐུབ་པས་ན་མ་རྒྱན་གྱིན་རེའི་ཟས་སྒྲིད་ལ་དོ་སྣང་དང་ཡིད་གཟབ་བྱེད་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གཤམ། དེ་ཡང་བྱི་ལུགས་སྒྲན་པའི་ཉམས་ཞིབ་བྱུང་དོན་ལྟར་ན་ནད་གཞི་འདི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་གཤེར་ཆེན་གྱིས་བཟོས་བའི་རྒྱ་ཅི (Insuline) ཟེར་བའི་ཁྲ་བ་དེ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གནང་། དེ་ཡང་ཁྲ་སུ་ལེན་དེ་སོ་སོའི་ལྷང་ཆོད་ལས་མང་དྲགས་པའམ་ཉུང་དྲགས་པ། ཡང་ན་དེའི་རྩལ་བ་འདྲོན་མ་ཐུབ་པ་སོགས་བྱུང་ན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་གཅིན་སྒྲིར་ནད་གཞི་རིགས་གཉིས་འབྱུང་གི་ཡོད། ཁྲ་སུ་ལེན་ཟེར་བ་དེ་ནི་མིའི་ལུས་པོ་ནང་གི་སྒྲུལ་རྒྱ་གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ལ། དེར་སྒྲོན་སོགས་མ་ཤོར་བ་ཡིན་ན་ཕལ་ཆེར་ན་ཆོའདི་རིགས་འབྱུང་མི་སྲིད། དེ་ནི་མིའི་ལུས་སྒྲིང་ན་ཡོད་པའི་གཤེར་ཆེན་གྱིས་བཟོ་ཡི་ཡོད་ལ། མངར་བའི་ཇས་དེའི་རྩལ་པས་མིར་བསམ་སྒོ་གཏོང་རྒྱ་དང་ལུས་པོའི་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་པ། ཅིང་མོ་ཅི་རྒྱ་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་རྩལ་པ་བསྐྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་མངར་ཇས་དེ་ལུས་པོར་བྱལ་ཆུལ་དང་རྩལ་པ་འབྱེན་སྤངས་ནི་ཁྲག་ཙ་བརྒྱད་ནས་རྒྱ་མར་ལྷུང་བ་དང་། དེས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱན་ལ་བྱལ་པར་བྱེད། དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཙ་ཐ་སྤུབས་སྤ་མོ་བརྒྱད་ནས་ལུས་ཀྱན་ལ་རྩལ་པ་མཁོ་འདོན་བྱེད་གྱི་བྱེད། དེ་ཡང་ལུས་པོའི་ནང་ལ་མངར་ཇས་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་དོན་དག་གང་ཡང་སྤུབ་ཐུབ་གྱི་མེད། དེ་དག་བེད་སྤྱོད་ལེགས་པར་ཡོང་བ་དང་ལུས་ཀྱན་ལ་དཔོར་འདྲན་བྱེད་མཁན་ནི་གཤེར་ཆེན་ནང་ནས་བཟོས་བའི་རྒྱ་ཅི (Insuline) དེ་ངས་པར་རྩ་དགོས་གྱི་ཡོད། དེ་དང་མངར་ཇས་རྒྱམས་ཁྲག་ཙའི་སྤྱ་བྱ་བརྒྱད་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཡོངས་ལ་བྱལ་པར་བྱེད། ཁྲ་སུ་ལེན་ཏེ་རྒྱ་ཅི་དེའི་བྱེད་ལས་ནི་

དེ་དག་ལུས་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་སྤ་བའི་ཙ་སྤུབས་ཀྱན་གྱི་ནང་རྩ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་ལྷོ་མིག་ལྟ་བུ་ཡིན།
གསུམ། གཅིན་སྒྲིར་དབྱེ་བ་བཤད་པ།
མན་ངག་རྒྱད་ལས།
དབྱེ་བ་བད་མཁྱིས་རྒྱུང་དང་རྣམ་པ་གསུམ།
བད་ཀན་ཟ་བྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཆར་བྱར་ཤིང་དང་།
གར་པོ་འབྲས་བྱེ་བྱ་རྒྱ་བྱེ་མ་དང་།
བསིལ་དང་བགས་འབྱུང་ཁ་རྒྱ་བརྩུ་བཤད།
མཁྱིས་པའི་ཟ་བྱ་ནས་ཆོག་སྤྱག་ཆ་དང་།
སྒྲན་པོ་སྒྲིར་བྱ་བཙོད་ཁྲ་ཁྲག་འདྲ་དྲག།
རྒྱུང་ཁྲར་རྒྱུང་ཁྲག་སྤང་ཆེན་ལྷང་འདྲ་བཞི།
ཟ་བྱ་ཉི་ཤུ་གཅིན་སྒྲིར་ནད་རིགས་ཡིན།
ཞེས་དབྱེ་བ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཡོད་པར་བཞོད་ཡོད་ལ། བྱི་ལུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ནི་སྒྲིར་བཏང་གཤེར་ཆེན་དང་མཆིན་པ་མཁལ་མ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་དབྱེ་བ་ཁྲག་བདུན་ཙམ་བཤད་འཇུག་འོན་ཀྱང་ཡོངས་གྲགས་དབྱེ་བ་གཉིས་སུ་བྱེས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ཁྲ་སུ་ལེན་དང་འབྲེལ་བ་གཅིག་ཆེན་རྩ་གནས་ཡོད། དེ་ཡང་ན་ཆོད་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ལོ་རྒྱུང་བྱིས་པ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ལོ་ན་སུམ་ཅུ་མན་ལ་འབྱུང་བའི་ནད་གཞི་ (Juvenile Diabetes) དང་དེའི་ངོ་བོ་ཡང་ཁྲ་སུ་ལེན་ལ་བརྟེན་དགོས་པས་ (Insuline Dependent Diabetes Mellitus) བཞོད་ལ། ཡོངས་གྲགས་སུ་ (Type 1 Diabetes) ཟེར་གྱི་ཡོད། གཞན་དེ་ནི་གཅིན་སྒྲིར་ན་ཆོའདྲ་ཀྱང་ལུས་པོར་དམིགས་བསལ་ན་ཟུག་འདྲ་གང་ཡང་མེད་ལ། ན་ཆོད་ནི་མི་རྒན་པ་ལོ་༤༠་ཡན་ལ་ཡིན་པས་ནད་གཞི་འདིའི་མིང་ལའང་ (Adult Onset Diabetes) ཟེར། དེ་བཞིན་སྤུབས་འདིར་ཁྲ་སུ་ལེན་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ (non Insulin Dependent Diabetes mellitus) བཞོད་ལ། ཡོངས་གྲགས་སུ་དེ་ལ་ (Type 2 Diabetes) ཞེས་བཞོད་གྱིས་ཡོད།
བཞི་བ། གཅིན་སྒྲིར་མངོན་ཆུལ་རྣགས་བཤད་པ།

རྒྱུད་ལས།

དེ་ཉེས་མཛོན་ཚུལ་མཁའ་སྒྲུབ་གཉིད་ལ་ཅི།
 རྒྱལ་མང་དྲི་མན་སྒྲུབ་དང་མེན་མོ་རིང་།
 ཁ་མངར་གྱི་བ་རྒྱན་སྒྲུབ་བཅིལ་ལ་ཅི།
 མཐེལ་བཞི་ཆ་ཞིང་གཅིན་མཛོན་རྒྱུ་ཅན་འབྱུང་།
 གཅིན་གྱི་ཤུལ་ལ་སྤང་བུའི་ཆོགས་ཀྱིན་འདུས།
 མཛོན་ཚུལ་མི་གསལ་མཛོན་ལ་ངེས་མ་ཡིན།
 ཞེས་པ་ལྟར་མཁའ་སྒྲུབ་དེ་ཉེས་ས་བཅོས་ནས་གཉིད་ཉལ་
 བར་ཅི་བའམ་དགའ་བ། ལུས་ལ་དོན་མེད་རྒྱལ་མང་ཐོན་
 ཞིང་ལུས་དྲི་རན་པ་མན་པ། སྒྲུབ་དང་མེན་མོ་རིང་པ། ཁ་
 ལ་རྒྱན་དུ་རོ་མངར་མོ་བོ་བ། གྱི་བ་དང་རྒྱན་སྒྲུབ་ལ་ཟས་
 སྒྲོམ་བཅིལ་བའི་རིགས་ལ་ཅི་བ། རྒྱུ་ལག་གི་མཐེལ་བཞི་
 ཆ་ཞིང་སྤྱིར་ན་གཅིན་པའི་མཛོན་རྒྱུ་ཅན་འབྱུང་བ་
 དང་། གཅིན་པ་བཏང་བའི་རྒྱུ་ལ་མངར་ཆ་
 དང་བྱངས་གྱི་མཛོན་ཚུལ་དེ་དག་མི་གསལ་ཆོ་གཅིན་གྱི་
 ཁ་དོག་ཁོ་ནར་བརྟག་ནས་གཅིན་སྤྱིར་ནད་ཡིན་པའི་
 ངེས་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། རྒྱུ་ལགས་ནས་ཀྱང་མཛོན་
 ཚུལ་གྱི་ཉེས་སུ་གཅིན་པ་ཡང་ཡང་འབབ་པ་དང་།
 བཀྲོས་སྒྲོམ་རྒྱན་ལུས་ཆེ་བ། ཡན་ལག་སོགས་ལ་ཟས་
 སྒྲོན་བྱུང་ན་དུག་སྤྱིད་དཀའ་བ། ལུས་ངལ་ཆེ་བ། མིག་
 རབ་རིབ་བྱེད་པ། རྒྱུ་ལག་སྤྱིད་པ། ལུས་པོར་བྱ་འབྲུག་
 ལངས་པ། ལུས་སྤྱོད་ཤོར་བ་སོགས་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་
 བརྟེན།

ལྷ་བ། བཅོས་ཐབས་བསྐྱར་བ།

རྒྱུད་ཀྱི།

རྒྱུ་མ་བཅོས་པར་འབྲས་བྱ་གསོ་འདོད་པ།
 དུག་ཅ་མ་འབྲུངས་ལོ་མ་བཅད་སྒྲུབ་འདྲ།
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན་ཆའི་འབྱུང་གཞི་རྒྱ་མགོ་ལྷ་བ་དེ་
 གང་ཡིན་མིན་གསལ་པོ་རྟོགས་པའི་སྒོ་ནས་སྒྲུབ་བཅོས་
 ཀྱང་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཉིད་ལ་གཞིགས་ཏེ་གསོ་བར་བྱ་དགོས།
 དཔེར་ན་གཅིན་སྤྱི་བུ་ལྷ་བ་དང་ཀུན་གྱི་ཡོད་པ་ལུས་
 ཆོལ་འཐེལ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པས་དེ་ཡི་བཅོས་ཐབས་

ཀྱང་བད་ཆོལ་གཉིས་གཅི་པོར་བཅོས་དགོས་པ་སྟེ། དེ་
 ཡང་ཟས་སྤྱིད་སྒྲུབ་དཔྱད་བཞི་ཉིད་ནས་གསོ་བ་ནི།
 ཁ་ཟས་ལ། འབྲུ་རྒྱིང་སྒྲུབ་སར་གནས་པའི་སྤྱོད་ཆགས་ཀྱི་
 ཤ་ལ་སོགས་པ་རུས་པ་ཡང་། ཞིང་རྒྱུ་པའི་ཟས་སྒྲོམ་
 རིགས་བསྐྱར་དགོས།

སྤྱིད་ལམ་ལ། རྒྱན་ས་དང་གཞའ་ཆན་ཅན་གྱི་གནས་
 བཅས་སྤང་བ། དུག་ཤུལ་དང་འགོ་འདུག་སོགས་ཚོལ་
 བཅག་མང་དུ་དགོས་པ། གཉིད་རྒྱུང་བུ་ལས་མི་ཉལ་བ་
 སོགས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིད་ལམ་ལ་གཟབ་ནན་བྱ་དགོས།

སྒྲུབ་ཀྱི། ཡང་ཞིང་རྒྱུ་པའི་རིགས་ཏེ་སྒྲུབ་མ་དང་སྤྱི་
 འབྲུ་རྒྱུ་ཤུག་སོགས་ཀྱི་ཕྱེ་ལས་དྲིལ་བྱས་བྱ་དགོས། དེ་
 བཞིན་ བད་ཀན་གཅིན་སྤྱིར་ཉི་དཀྱིལ་དང་ཀྱན་བདེ།
 བྱབ་རིལ། རྒྱ་བུད། རིལ་པད་དང་ཉི་དཀྱིལ་མཉམ་
 བསྐྱེད་བྱས་པ། སྤྱི་རྒྱུ་པ་བཅས་གང་ཅུང་ཆ་རྒྱུའི་
 བབ་དང་བསྐྱར་ནས་གཏར་དགོས་པ་ཡིན། མཁྱེས་པའི་
 གཅིན་སྤྱིར་། སྤྱི་རྒྱུ་པ་ལ། ཨ་རྒྱ་བུ་བ། ལྷངས་པ་
 བཞི་ཐང་། བེད་སྒྲུག། ཞི་གསེར། བཅོ་རྒྱ་བཅས་ཆ་རྒྱུའི་
 བབ་དང་བསྐྱར་ནས་གཏར་ན་ཕན་ངེས། རྒྱུང་གི་
 གཅིན་སྤྱིར་། རིལ་ཉི་མཉམ་བསྐྱེད་དང་རྒྱ་བུད། སྤྱི་
 རྒྱུ་པ་ལ། བྱབ་རིལ། ཨ་གར་སོ་ལ། བཅོ་རྒྱ་བཅས་
 སྐབས་བསྐྱར་བཏང་པས་ཕན་ཆེ།

དཔྱད་ལ། རྒྱུད་ལས་ཆོགས་པ་བཅུ་བ་སྤྱིད་མཁྱེས་ཀྱི་
 གསང་དང་ཆོགས་པ་བཅུ་གཉིས་པོ་བའི་གསང་། བཅུ་
 བཞི་མཁའ་གསང་དང་། བཅོ་བརྒྱད་ལྷང་བའི་གསང་
 རྒྱུ་མས་བསྐྱེད་དགོས་པར་གསུངས། འོན་ཀྱང་གཅིན་སྤྱིར་
 ནད་གཞིར་སྤྱོད་དུགས་ན་མ་ཁ་མ་སོས་པར་མ་འབྲས་སུ་
 འབྱུར་ཉེན་ཆེ་བས་གཟབ་དགོས་པར་སྤྱང་། རྒྱུ་ལགས་ཀྱི་
 སྒྲུབ་བཅོས་བྱ་ཐབས་ནི་ཁོང་དུ་སྒྲུབ་གཏོང་ཡག་དང་
 རྒྱུ་སྤྱིར་ཐོག་ནས་སྒྲུབ་ཁབ་རྒྱག་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 རྒྱུ་ལགས་ཀྱི་སྒྲུབ་ལ། 1 organic500mg, 2 Diabinese 100
 to 250 mg, 3 Oymelor 250 to 500mg, 4 Tolinas 100
 to 250mg. ནད་པ་ལ་ལར་ན་ཆོད་དང་གཟུགས་གཞིར་

བསྐྱེད་དགོས་ཆེ་ཁོང་སྐྱེད་དེ་དག་གིས་ཟུར་གནོད་ (Side Effect) ཡང་སྐབས་འགར་འབྱུང་གི་ཡོད་ལ་ནད་གཞི་ ཡང་དྲག་སྤྱད་མཐིལ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཙམ་ནས་འབྱུང་གི་ མེད། དེ་ཡང་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་ནི་ཕག་པ་དང་སྒོ་ ལྷག་བ་སྒྲང་སོགས་བསད་པའི་རྩིས་སུ་དེ་དག་གི་གཤེར་ མེན་མངར་ཆ་འཇུག་པའི་རྩིས་པ་སྒྲངས་ནས་རྩིས་སྤྱོད་ཀྱིས་ སྐྱེད་ཏུ་བསྐྱེད་ནས་ནད་པ་རྣམས་ལ་ཁབ་རྒྱག་རྒྱ་ཡོད་པ་ བཅོས་པས་ཕན་ལྷབས་ཆེས་ཆེར་སྤྲོད། དེར་སྐབས་ཡར་ མོན་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ (human Insuline) ཞེས་མིའི་ གཤེར་མེན་ནས་བཅོས་བའི་ཁབ་རྒྱག་རྒྱ་ཡོད་པ་ཕན་ ལྷབས་ཆེ་ཡང་རིན་གོང་མཐོ་བས་ནད་པ་ཉམ་ཐག་ རྣམས་ལ་འདི་ཐོབ་རྒྱ་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན།

དཔྱད་དོན་དུ།

གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུའི་ནད་འདི་ནི་དེར་དུས་འཛམ་སྐྱིད་ལུ་ སྤྱོད་གང་སར་ན་མཁན་མང་ལ་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་གསོ་རིག་པ་ མང་པོས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་བཅོས་དཀའ་བའི་ནད་ཅིག་ཏུ་ རོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། ནད་གཞི་འདིའི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ ཐད་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ད་ལྟ་ད་ ཏུང་ནད་འདིར་ཅད་ཆོད་པའི་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཡོད་ པར་མ་མཐོང་ལ་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་གསོ་རིག་མཁས་པ་འགས་ རང་རེའི་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་གི་སྐྱེད་དབྱེད་ལ་བརྟེན་ ནས་ནད་འདི་ཅད་ནས་ཆོད་བྱུང་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡོད་ རེ་བྱེད་མཁན་འདུག་མོད། རང་རེའི་གཞུང་ལུགས་ལས་ བསྐྱེད་པའི་ནད་འདིའི་རོ་བོ་དང་རྟགས། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ ཙམ་དོན་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེད་བཅོས་དང་ཞིབ་འཇུག་ རྒྱལ་བཞིན་བྱས་ན་ནམ་ཞིག་ནད་གཞི་འདིའི་གྲོང་བྱིར་ སྐྱེད་སྤྱོད་ཞིག་གིས་བཅོས་བྱུང་པར་གདོན་མི་ཟེམ།



འཆོལ་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལོ་

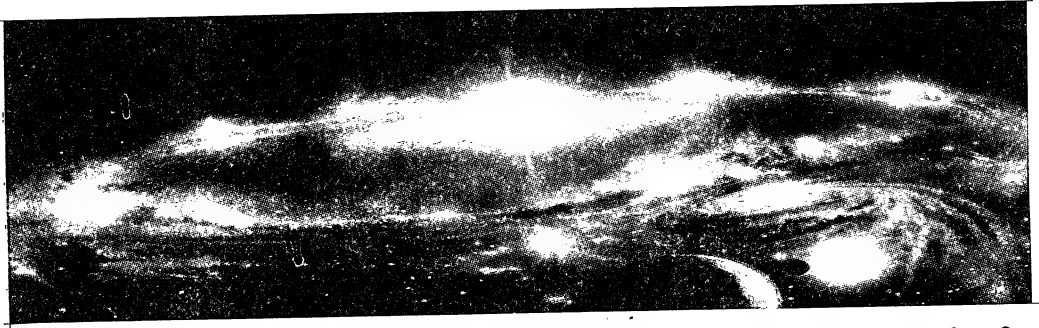
དོ་ཆེ་བཟ་ཤིས།

གངས་རི་ར་བས་བསྐྱར་བའི་ཞིང་ཁམས་འདིར།
 སྒྲན་པ་འཆོ་བྱེད་ལྷ་ཆེ་མེས་ཆེ་འོ་སྐྱར།
 དར་ཐངས་རེ་གཉིས་བཞེད་ཚུལ་མཆིས་མོད་ཀྱང་།
 བདག་གིས་ཤེས་པ་ཅུང་ཟད་སྒྲོ་ན་ནི།
 སྤར་བས་ཞང་ཞུང་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བྱས་ན།
 རྒྱན་པ་གཤེན་རབ་མི་པོ་མཆོག་གིས་ནི།
 རང་གི་གཏུང་སྤུང་དཔུང་བྱ་བྱི་ཤེས་ལ།
 གསོ་རིག་འབྱུང་བཞི་གཉེར་བྱ་གཏུང་པ་ནས།
 གངས་མེད་གསོ་བྱེད་སྒྲན་པའི་སྒྲོལ་བཟང་པོ།
 ད་ལྟའི་བར་དུ་ཕྱག་རྒྱ་མ་ཆད་སྐད།
 གཞན་ཡང་སྤྱི་སྐད་ཁ་ལ་རབ་གྲགས་པའི།
 རྒྱལ་རབས་ཉེར་བརྒྱད་ལྷ་མོ་གཉན་བཅན་སྐབས།
 རྒྱ་གར་ལི་དགའ་ལི་མཛོས་བོད་དུ་བྱོན།
 གངས་ལྗོངས་ལྷུ་ལ་ནད་པའི་འཁོ་དོན་བསྐྱངས།
 རྒྱན་གྲགས་ཁ་བའི་ལྗོངས་ལ་བྱལ་པ་ཡིས།
 བཅན་པོས་གསན་ནས་མོ་བྱང་ནད་དུ་བསྐྱས།
 སྤུང་གི་མོར་ཅོག་སྤུང་སྤྱི་བཟུངས་ནས།
 ཡབ་ཀྱི་མཉུན་ནས་གསོ་དཔུང་སྤྱིར་ཐེབ་བསྐྱབས།
 བོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་ཞེས་པ་འདི་ནས་བྱང་།
 དེ་ནས་རྒྱལ་ཐོག་ལྷ་མོ་འདས་ཅན།
 བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྤྱིར་བཅན་སྐམ་པོ་འབྱངས།
 འཁོ་བྱུག་ཆེད་དུ་ཐུགས་དགོངས་ཆེར་བྱེ་ནས།
 ཕྱི་ཕྱགས་གསོ་རིག་སྤྱིར་བཅུད་ལེན་བྱིར་དུ།
 ཐང་རྒྱལ་སྤུང་མོ་རྒྱ་བཟའ་བག་མར་བསྐྱས།
 གསོ་རིག་སྒྲན་དཔུང་ཆེན་མོ་ཕྱག་དུ་བསྐྱམས།
 ལྷ་ཤང་ལྷ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་བོད་དུ་བསྐྱར།
 གསོ་དཔུང་རིག་པའི་སྒྲན་གཞུང་ཐོག་མ་བྱལ།

ད་དུང་རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་དགོངས་མ་ཆོམ་པས།
 རྒྱ་གར་རྒྱ་ནག་སྤྱག་གཟིག་གསུམ་ཀ་ནས།
 གསོ་རིག་མཁས་དབང་རེ་རེ་སྒྲན་དངས་ནས།
 ཕྱི་ཕྱགས་སྒྲན་གཞུང་རེ་འགའ་བོད་བསྐྱར་བྱས།
 གསུམ་ཀ་བཀའ་བཀྲོས་མི་འཛིགས་མཆོན་ཆ་བཅུམས།
 རྒྱལ་པོར་ལུལ་བས་བསྐྱགས་པའི་གསོལ་རས་ལ།
 གཅོགས་ཆེན་དགུ་དང་གཅོགས་ཆུང་གསུམ་དུ་གནང་།
 རྒྱ་གར་རྒྱ་ནག་སྒྲན་པ་རང་ལུལ་བཟངས།
 ལྷག་གཟིག་སྒྲན་པ་འཛོ་རོ་ཞེས་བྱ་བ།
 བོད་དུ་བཞུགས་ནས་སྤྱི་སྐད་དབང་བསྐྱར་བས།
 རིགས་རྒྱས་བཟང་ངན་གང་ལ་མ་གཟིགས་པར།
 རྒྱུ་དང་ལྷང་སྤྱིགས་མོངས་དང་ལ་སོགས་ལ།
 མཐོ་དམན་མེད་པར་གསོ་རིག་བསྐྱབས་ཀྱིར་ནས།
 རྒྱལ་པོ་དབྱེས་ཏེ་བསྐྱགས་དང་ཆེ་བཟོད་དུ།
 འཆོ་བྱེད་སྒྲན་པ་ཞེས་པའི་མཆོན་སྒྲན་ལུལ།
 དེ་ནས་བཅིས་བའི་རྒྱལ་ཐོག་ལྷ་མོ་བྱང་།
 ཆངས་པ་ལྷ་ཡི་མེ་ཏོག་སྤྱི་འབྱུངས་ནས།
 དགུང་གངས་བཅུ་གསུམ་མིད་ཀྱི་བྱི་ལ་ཐེབས། ཡབ་མེས་
 རམས་ཀྱི་མཛད་འཕྲིན་རྒྱབས་པོ་ཆེ།
 ཐུགས་ལ་དགོངས་ནས་རྒྱ་གར་ལྷ་མོ་དང་།
 ལྷ་ཤང་མ་ལྷ་ཅན་པ་ཤི་ལ་གསུམ།
 དབྱུང་སྤྱི་བཀུག་ནས་གསོ་དཔུང་གདམས་ངག་དང་།
 ཕྱག་ལེན་སྒྲན་བཅོས་ལ་སོགས་སྤེལ་བ་ཡིས།
 རིན་ཆེན་སྤངས་པའི་གཞུང་ཕྱགས་གསར་དུ་མཛད།
 རྒྱལ་པོའི་སྤུང་གསུམ་མཆོན་སྒྲན་ཀྱང་དུ་རྒྱས།
 ད་དུང་ཐབས་མཁས་མཛད་འཕྲིན་དུ་མ་ཡིས།
 ཕྱགས་ཀྱི་སྒྲན་པ་ཆེད་དགུ་གདན་དྲངས་ནས།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

ཀློང་མཆོག་



ཕྱིར་བཏང་མིའི་རིགས་ནི་རང་བྱུང་གི་ཁོར་ལྷན་དང་
བར་སྐྱོང་གི་རྒྱ་སྐྱར་སྐྱོང་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་དྲུང་བ་
ཟབ་ཅིང་ཆེས་སྒོ་བྱ་ཞེ་གྲོ་གྱི་མཐོ་རིམ་སྐྱོང་ཆགས་དེ་
ཡིན་པས་ན། ཁོར་ཆོས་ལོ་མང་རིང་གནས་ཀྱི་ཉི་མའི་སྐྱར་
གསུམ་ལ་སྐྱོང་ལ་རང་བྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་མང་པོ་ཞིག་
ལ་འདྲེས་ཤིང་གཤེགས་པའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་བརྟན་ཅིང་
དཔུང་པའི་སྐྱོང་སྐྱོང་སྐྱོང་ལས་ས་ལ་དུས་བཞིན་མཛོན་
རྟོགས་དར། གནས་ལ་ཉི་མའི་སྐྱར་གསུམ་གྱི་འབྱུང་འཁོར་
བར་དུ་རྒྱུང་བཅེར་སྒྲིབ་པ་སྐྱོང་གི་རྒྱ་སྐྱར་ནམས་
རིམ་གྱིས་ཤེས་རྟོགས་དང་རྒྱས་ལོན་བྱུང་བ་ནི་མིའི་
རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཁོར་དུ་བྱུང་བའི་ཤེས་རིག་
གི་འཕེལ་རིམ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། ཤེས་རིག་འདི་ལྟར་
ཐོལ་བཞུགས་བྱུང་བའི་དུས་རིམ་ཁོར་དུ་ལྷེད་མིའི་རིགས་
ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནི་འདི་ལྟར་བྱུང་ཆ་དང་དོ་མི་མཉམ་པའི་བར་
སྐྱོང་དང་ཉེ་བཅའ་ཅི་སྐྱར་ཆེན་པོ་ཞིག་ ཤོར་བ་ཡིན་ནམ་
ཞེ་ན། དེ་ནི་སྐབས་ཐོག་གི་མི་ནམས་ཤེས་རིག་ལ་དྲུང་
ཞེན་ཟབ་མིན་དང་ཤེས་ཡོན་ལྷན་པའི་མི་བྱ་གསེ་རྒྱུང་
བྱས་ཡོད་མེད་ལ་རགས་ལས་པར་བརྟེན། འདི་ལྟར་བྱུང་བ་
ཚུལ་ཁོར་ནས་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་བོད་ལྗུལ་ནི་རིག་གནས་
མ་དར་བའི་སྐྱོང་སྐྱོང་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དོས་བཟུང་ཞིང་།
ལ་ལས་བོད་རིགས་ནི་བསམ་སྒྲོ་དང་མི་གཤིས་བྲལ་བའི་

དུང་འགྲོའི་གཟུགས་སུ་བལྟས་ཏེ་ཤེས་རིག་གི་དཔལ་
འབར་བའི་མེ་དཔུང་ལྟ་བུ་རང་རེའི་རིག་གཞུང་གི་མགོ་
ཁུངས་ཡོད་ཆོད་རྒྱ་དཀར་ནག་ནས་མཆོད་པར་བརྟེན་པ་
མ་ཟད། མཐའ་ན། ད་ལྟ་རྒྱ་ཆོད་ཆ་ལས་ན་སྐྱོང་སྐྱོང་དུ་
ལྷིང་བའི་བྱུངས་ཁྲག་དྲུངས་མོའི་བཞུར་རྒྱུ་གྱི་ཐུགས་
ཀྱང་རྒྱུང་དང་ཐུགས་ཀྱི་རིགས་སྐྱོང་ལ་ཁ་བལྟས་ཏེ་ལོ་
རྒྱུས་ཡིག་ཆ་འདྲ་མིན་སྒྲེལ་བཞིན་འདུག
རྒྱ་ཆོད་ཚུལ་འདི་དག་གི་ཁ་གཏང་དུ་ལངས་
ནས་དོན་དངོས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རོག་དོང་ལ་འཆོལ་སྟེག་བྱས་
ཡོང་དུས། ལས་ལ་བཅོན་ཞིང་དཔལ་དར་ལྷན་པའི་བོད་
མི་རིགས་ནི་གནའ་སྐུ་མོ་ཞིག་ནས་གདོད་མའི་སྐྱོང་སྐྱོང་
ལས་ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་བར་བཞུགས་
བྱས་ཡོད་པ་དུ་ལྷེད་མཛོད་དུས་མཐོ་སྐྱོང་གི་ལྗུལ་བྱ་ནས་
ཐོན་པའི་གནའ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
རིང་རོས་ཀྱི་ཡིག་རྒྱུ་སྐྱོང་ལས་གསལ་སྐྱོང་བྱས་ཡོད་
པ་མ་ཟད། སྐབས་སུ་བབས་པའི་གནས་རིག་སྐྱར་ཅིས་
འདི་ཡང་གནའ་སྐུ་མོ་ནས་བོད་ཁམས་སུ་དར་བྱུང་བྱུང་
ཡོད་པ་གཏའ་ཁྱི་བཅོན་པོ་སྐབས་སུ་བོད་མི་ཤེས་པ་ཅན་
བཅུ་གཉིས་བྱུང་བའི་ནང་ཆོན་སྐྱོར་ཤེས་ཅིས་མཁས་ཟེར་
བ་དེས་བྱེད་འདེབས་ནས་སྐྱོང་སྐྱོང་ལྟར་བཟུང་པ་
བྱུང་། རྒྱལ་རབས་གསལ་མེད་ལས་བྱུག་ཤིན་གྱི་དུར་

འདིའལ་ཆུང་གི་སྤྱི་མཐོན། གནམ་གྱི་རྒྱ་སྐར་ལ་ལྟ་བུའི་སྐྱེས་ཅིས་ལ་བར་ལྟོས་ན་སྤྱི་ལོ་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཕྱིན་རྒྱུ་རང་རེ་བོད་ལ་གནམ་རིག་སྐར་ཅིས་དར་ཡོད་པ་མཚོན་ལ། ལྟག་པར་རྒྱ་སྐར་ཉིད་བདུན་གྱི་མིང་སྟགས་བོད་ཀྱི་སྐད་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། བྱམ་ཉེ་སྤྱིད་བྱ་སྟག་གསུམ་འདྲ། བྱའི་སྐད་ལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་མཉམ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་མ་ཟད། དེ་བཞིན་རྒྱ་གཡའ་བཟང་གམ་འཕྲོག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ལྟར་དེ་བཟེན་པའི་ནང་བོད་ཀྱི་བཅན་པོ་བྱ་དེ་གྲང་བུ་ཡིན་པ་སྐབས་སྤྱི་བྱུང་བའི་ཆུན་མོ་བལ་མོ་ཟེར་བས་བྱོན་ཆུང་འཕེལ་དང་འདབ་ཆུས་རུས། ཉེ་མ་བྱང་རྒྱ་འཕྲོག་ཕྱགས་ཟེར། འབྲས་ལྟན་སྤྱི་དང་གྲང་ཆུང་འཕེལ། ཉེ་མ་ལྟོ་རྒྱ་འཕྲོག་ཟེར། བྱའི་སྐད་ལ་གསུགས་དབྱིབས་ཀྱི་འཕྲུར་ལྟོག་ལ་བཟླ་ནས་གཟུང་ཞག་དང་རུས་བཞི་ཅིས་པའི་རྒྱ་ཅིས་ཞེས་པ་སྟོལ་བཏོད་དེ་ས་ཞིང་འདིའལ་བཏོད་དང་ས་གཡོ་ཐན་པ་སྟགས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཕྲུར་འཕྲོས་མང་པོ་ཞིག་སྟེ་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་སྟགས་གང་ལ་བལྟས་ན་འང་གནམ་རིག་སྐར་ཅིས་ནི་མཐོ་སྐར་གི་ཡུལ་གྲུང་རིང་ནས་དར་བའི་ས་སྟེན་རྣམས་ཀྱི་རིག་གནས་རྣམས་ཞིག་རེད།

འོ་ན་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་རྒྱ་དཀར་ནག་གི་རིག་གནས་ཀྱིས་ཤན་ཅི་ཡང་ཐེབས་མེད་དམ་ཞེ་ན། ཐོག་མར་ང་ཚོས་བརྗོད་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་མ་ཉ་ཅི་ནའི་ཡུལ་གྱི་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་འཕེལ་རིམ་ལ་རྩིས་ཅི་ལྟར་བྱུང་།

སྤྱིར་རྒྱ་ནག་ནི་ཤེས་རིག་དཔལ་ཡོན་གྱི་དར་འཕེལ་བྱུང་བའི་དཔེ་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྡོངས་གཏིང་མཐའ་བྲལ་བའི་གནའ་བོའི་མི་རིགས་སྟོན་སྟོན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྤྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལྷན་ལོ་མཁོ་སྟག་གི་འཛིན་པའི་ཉེ་ཁམས་བརྒྱུད་སྤྱི་ནས་ཉེ་ཞག་ཅིས་ཚུལ་གྱི་རིག་པ་ཞིག་བྱུང་བར་གྲགས། དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་ལོ་ ༡༩༧༠ ལོའི་ནང་ཉང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐབས་སྤྱི་བྱུག་གི་སྟག་པ་དང་རུས་སྟལ་གྱི་ཉིད་རྒྱ་བསྐྱོས་པའི་

མཚོད་ཡོན་དང་མོ་ཡིག་ལ་ཉེ་ཁམས་བརྒྱུད་དང་མོ་ཁམས་བརྒྱུད་གཉིས་བསྐྱེད་པའི་བྱུག་རྒྱ་སྐར་ཚན་གཅིག་གི་ཉིན་མོ་ད་ལྟ་ཡང་མིག་གི་མཐོང་ཡུལ་རྒྱ་ཡོད་པར་བརྗོད། ལྟག་པར་རྒྱ་སྤྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་ལོ་ ༡༧༠ ལྷན་བཟུང་ད་ལྟའི་བར་རྒྱ་ལོ་རྒྱུ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ་ལྟག་འདས་པའི་རིང་ལ་ཉིན་རེར་ཉེ་ཁམས་བྱུག་རྒྱ་སྐར་བའི་ཟིན་མོ་བར་མ་ཆད་པར་ལག་བསྟར་རྒྱ་འདིའལ་བཞིན་པ་དང་ཁོ་ཚོས་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ལོ་བཞིའི་ནང་ལ་ཉེ་འཛིན་ཐེངས་སུ་མ་ཚུ་སོ་བདུན་དང་མོ་བརྒྱའི་བར་ལ་རྒྱ་བ་ཐེངས་དལུ་ལ་བཞོལ་འབྱུང་བའི་ཟིན་མོ་གཏན་འབེབས་བྱས། འདི་ལྟར་བྱ་རྒྱ་ནག་རྒྱ་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གནའ་སྟེ་མོ་ནས་དར་བྱུང་བྱེ་མཐར་འཕེལ་བུས་ཀྱི་ཡང་ཅེར་སོན་པའི་རུས་ནི་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐབས་སྤྱི་ཡིན། ཡོངས་གྲགས་སྤྱི་བོད་གནའ་རབས་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱད་རྒྱ་ཅིས་བོད་ལ་ཐོག་མར་དར་བའི་ལོ་ནི་སྐབས་ཐོག་འདི་ལྟེ་བོད་རྒྱལ་སྟོང་བཅན་སྐམ་པོས་བྱུག་པའི་དམག་གི་སྟོབས་ཀྱགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༤༤༡ ལྷགས་ལྷང་ལོ་རྒྱ་བཟུང་བུན་ཤིང་ཀོང་ཆོ་བག་མར་བསུས་ཤིང་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་རིག་པའི་གཙུག་ལག་གྱ་ཙོམ་པ་བསྐྱེད་ཐེབས་པའི་གྲས་སྤྱི་ཅིས་རིག་གྲང་ཡོད་པ་དེ་ལ་ངོས་བཟུང་། དེའི་རྗེས་སྤྱི་ལོ་ ༡༡༠ ལྷགས་ཀྱི་ལོར་རྒྱ་བཟུང་བྱི་མ་གྱིས་ཤིང་ཀོང་ཆོ་བོད་རྒྱ་ཐེབས་སྐབས་ཅིས་དཔེ་མང་པོ་ཞིག་གདན་དྲངས་པས་བོད་ཀྱི་ཅིས་རིག་སྟེར་ལས་ལྟག་པར་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་བྱས་སྟེ། ཡིན་ནའང་། ཐེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོའི་བེ་དཀར་ལེའུ་ཉེ་ཤུ་པར་རྒྱ་ནག་ནས་དར་བའི་གཙུག་ལག་ཅིས་རིག་གི་ཅ་ཆ་སྟོན་མོ་བརྒྱ་ཙམ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དེ་དག་ལས་ད་སྐབས་ང་ཚོས་དཔོན་སྤྱི་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི་རྒྱ་བཟུང་ཀོང་ཆོ་ལྷག་མན་ངག་སྤྱིང་ཞོར་དུ་གཅིག་པོ་ལས་ལལ་ཆེར་ལྟག་མེད་པ་མ་ཟད། དེ་ཡང་རྒྱ་ནག་དམངས་ཁྲོད་རྒྱ་དར་བའི་ལོ་ཆུན་བྱུག་རྒྱ་དང་སྤར་སྟེ་སྟགས་བསྐྱེད་པའི་ཆོ་རབས་ལས་ཅིས་འབའ་ཞིག་ལས་ཐང་རྒྱལ་རབས་རྣམས་པའི་མོ་

འདྲིན་བཞི་པ་ཤུ་བྱ་བྱུང་པས་འཁོར་ཟླ་བ་བཟང་པོ་གཙོ་
བོའི་ཀླུ་མཁན་དག་བཅུ་ཙུག་གི་སྒྲུལ་པའི་སྐལ་ལྷན་གྱི་
བྱ་སྒྲོབ་ན་མས་ལ་དཔལ་རྒྱས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཙུག་ལེན་
སྟོང་ཕྱག་བཅུ་གཉིས་པ་ལེགས་པར་བཞུན་པ་དང་། དེའི་
མྱི་ལོར་ཚས་ཀྱི་ཟླ་བ་བཟང་པོས་ཙུག་བཟུས་ཤིང་
འགྲེལ་བཤད་སྟོང་ཕྱག་དུག་ཅུ་བ་མཛད། དེ་ནས་ལོ་དུག་
བརྒྱ་དང་གཅིག་འདས་པ་ན་རིག་ལུན་ཐོག་མ་འཇམ་
དཔལ་གྲགས་པས་རྒྱ་རྒྱུད་རྗེས་སྐྱེས་ཀྱི་ཐེབ་སྦྱར་ལས་
བཟུས་པའི་མེ་རྟོག་མེད་ཅན་གྱི་ཐེབ་སྦྱར་སྤེལ། དེ་ནས་ལོ་
བརྒྱ་འདས་པ་ན་རིག་ལུན་ཀྱི་པོ་པད་དཀར་གྱིས་ཙུ་
རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དྲི་མ་མེད་པའི་འོད་མཛད། དེ་ནས་རིག་
ལུན་ཀྱི་པོ་བཅུ་གཉིས་པ་ཁྲིར་མེད་པས་པའི་ས་མོ་ཡོས་ཀྱི་
ལོ་ཕྱེ་འདི་ནས་ཡར་ལ་ཕྱིས་པའི་ལོ་ ༡༣༥ ཡར་སྟོན་དུ་ལོ་
ལྷོ་བ་རྩ་བ་ཙུ་མོ་གསུམ་གྱིས་རྒྱས་འཁོར་ཙུ་རྒྱུད་བོད་
སྐད་དུ་ཐོག་མར་བཟུར། རྒྱས་དེ་ནས་བཟུང་བྱང་སྟོགས་
ཁ་བའི་སྡོང་ས་འདིར་གསང་སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་
བའི་གནམ་རིག་སྐར་ཕྱིས་ཀྱི་རིག་པ་ཡར་རོས་ཟླ་ལྟར་
འཕེལ་བྱས་རྒྱ་ཆེར་བྱུང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༤༥ ལོར་
མཚུར་སྤྱ་འཇམ་དབྱངས་དོན་གྲུབ་འོད་ཟེར་གྱིས་ཕྱིས་
གཞུང་ཆེན་པོ་མཛད་ནས་མཚུར་སྤྱའི་ལོ་ཐོ་ཞེས་བཏོན།
འཕྲིན་ལས་པ་སྟོགས་ལས་ན་མ་ཀྱལ་དང་དཔལ་པོ་གཙོག་
ལག་མེད་བ་གཉིས་གྱིས་ཕྱིས་ཀྱི་བཟུས་པའི་འགྲེལ་བ་
མཛད་པས་མཚུར་སྤྱེས་ཞེས་པའི་སྟན་པའི་གྲགས་པ་ས་
ཕྱིར་བྱུང། དེའི་མཚུངས་སྤྱ་ལོ་ཁ་ས་སྤྱལ་དུ་ཕྱིས་རིག་
མཁས་དབང་རྒྱ་མཚོ་ན་གསུམ་ཕྱོན་ནས་ཕྱིས་རིག་པའི་
བཞུན་པ་སྤེལ་ནས་སྤྱེས་ཞེས་ཞེས་པ་བྱུང་། ལྷག་པར་
དུ་འདི་ནས་ཡར་ཕྱིས་པའི་ལོ་རྩ་ ༥༢ སྟོན་ཏེ་རབ་བྱུང་
བརྒྱད་པའི་མེ་ཡོས་ལོ་ལ་སྤྱེས་པ་ལྷན་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་པད་
མ་དཀར་པོའི་ཞལ་ལྷང་ཞེས་པའི་སྟན་མེད་འབྲུལ་བལ་
ཀྱི་ལེགས་བཤད་འདི་བཙམས་པ་ནས་བཟུང་སྐལ་ལྷན་གྱི་
བྱ་སྒྲོབ་ཆར་རྗེས་ཀྱི་ཤ་མོ་བཅོལ་བ་ལྟར་བྱུང་ཕྱི་རྒྱུད་
འཛིན་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། ད་

རྒྱུང་ཡང་གནམ་རིག་སྐར་ཕྱིས་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་
ཀྱི་བྱུང་བྱེད་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྷག་ཡོད་པ་ནི་གདོད་མ་
ནས་རང་རེ་ཁ་བ་རི་བོའི་ལུལ་སྡོང་ས་ནས་དར་འཕེལ་
བྱུང་བའི་གཡུང་རྒྱུད་བོན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཡིན། ཡིད་
ཕངས་པ་ཞིག་ལ་གཡུང་རྒྱུད་བོན་གྱི་རིག་གཞུང་ལ་དར་
ཅུབ་དང་ཆགས་འཛིག་རབ་དང་རིམ་པར་བྱུང་བའི་རྒྱུན་
གྱིས་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྐར་ཕྱིས་རིག་པའི་མན་ངག་
མང་པོ་ཞིག་གོད་ཆག་དེའི་དབྱིངས་སུ་ཐིམ་པ་དང་གཅིག་
གཞན་ཡང་གནམ་རིག་སྐར་ཕྱིས་དེའི་སྤྱུག་ལེན་དང་
གདམས་ངག་མང་པོ་ཞིག་སྟན་རྒྱུད་དང་ཆོག་རྒྱུད་ཀྱི་
ལམ་ནས་དམངས་ཁྲོད་དུ་གསང་བའི་བཀའ་རྒྱ་གདམས་
པ་དང་གཉིས། ལྷག་པར་དུ་ཚས་ལུགས་འཐེན་འཁྱེར་གྱི་
དབང་གིས་སྟོན་ཕྱོན་ནང་པའི་མཁས་དབང་མང་པོ་ཞིག་
གིས་དེ་ལ་དོགས་སྟོང་ཙམ་ཡང་མ་བྱས་པ་དང་བཅས་
གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་གཡུང་རྒྱུད་བོན་གྱི་སྐར་ཕྱིས་རིག་
པ་འདི་ད་ལྟ་འཇམ་སྤྱིར་རྒྱལ་སྤྱིའི་རིག་གནས་ཀྱི་གར་
སྟོགས་སྟེང་དུ་རང་རྒྱ་བྱུང་བའི་རིག་གཞུང་སྐལ་ཆོགས་
ཅན་ཞིག་དུ་ཁས་མི་འཆེ། བདག་ལྟ་བུ་གཞུང་ལུགས་གང་
ལའང་སྤྱངས་བཙོན་བལ་བ་ཞིག་ལ་སྤྱི་བའི་སྤྱོད་པ་
བལ་ནའང་། གང་ལྟར། རྒྱ་ཆེ་བའི་བཅོད་གཞི་འདི་དང་
འབྲེལ་བའི་དབྱུང་ཚོས་ཁ་ཤས་པོ་སྤྱོད་ཁག་དུ་གསལ་
བ་ལྟར་ན། རྒྱ་འདྲིན་བརྒྱ་བ་མགོན་པོ་གཤེན་རབ་མི་པོ་
ཆེ་ཞང་ཞུང་འོལ་མོ་ལྷང་རིང་དུ་སྤྱི་བཞུ་བཞུམས་ནས་གཤེན་
ལོ་གཅིག་ལ་བྱུང་བའི་དུས། ཐེག་པ་དང་པོ་སྤྱི་གཤེན་
འཆད་པར་མཛད་དེ་སྤང་སྤྱིད་ཀྱི་གཏོ་འབྲུམ་ནག་པོ།
རིན་ཆེན་གྱི་ཀྱན་འབྲུམ་པ་པོ། གཙོག་ལག་གི་དཔལ་
འབྲུམ་པོ་གསུམ་རི་རབ་ཀྱི་ཙུ་བར་གཏན་ལ་ཕབ་སྟེ་
གཤེན་གྱི་སྤྱེས་སྤྱོད་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་ཆོན་གོང་ཆོ་འབྲུལ་
བྱར་གཉེར་དུ་གཏད་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་མི་ལོ་ ༡༥༧༡
ཕྱིན་ཡོད་པར་བཅོད། དེ་ནས་སྟོན་པ་གཤེན་ལོ་བཅུ་
གཉིས་ཐོག་དུ་སའི་ལྟ་མོ་བརྟན་མས་ས་བདག་གི་ལུལ་དུ་
གདན་དྲངས་ནས། ས་བདག་གི་བོན་པོ་ན་མས་ལ་བོན་གྱི་

ཅེ་འཕྲུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་འཇམ་གྲོང་ཆ་འཕྲུལ་བྱ་བའི་བའི་དེ་ནི་
གནང་པོའི་དུས་ཀྱི་རྒྱ་ལག་འོད་མོའི་སྤྲིང་ཞེས་པ་དང་
དུས་མངའ་རིས་དང་ཀྱུ་མི་མི་འབྲེལ་པའི་ས་ཚྭ་གས་
འདིར་འཁྲུངས་པ་མ་ཟད། རྩོན་པ་གཤེན་གྱིས་རྒྱལ་ཕན་
ཁག་གི་བཅུན་མོ་དགུ་ཁབ་ཏུ་བཞེས་པའི་ཁྲོད་རྒྱ་བཟའ་
ཞེས་པ་དེའི་རིགས་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན་པ་ལས། སྤྱི་ལོ་ཐོན་གྱི་
ལོ་ ༡༡༧ ལོར་རྒྱ་ནག་ནས་འཁྲུངས་པའི་ཁྲུང་ཅེ་དང་
འཕྲུལ་མི་བཞེད་ནང་ཆོན་གྲོང་ཅེ་འཕྲུལ་རྒྱལ་མོགས་མ་
ཡིན་པར་བརྟེན། ལྷག་པར་དུ་རྩི་རི་མི་དང་ཨིའི་བ་ཏུ་
ཁོངས་གཏོགས་པའི་ཅུ་བ་ཚྭ་གས་ཀྱི་ཅིས་གཞུང་ནང་
དུང་གཟའ་དགུ་དང་ཁྲིམ་བཅུ་གཉིས། རྒྱ་སྐར་ཉེར་
བརྒྱད། ཉི་ཟླ་གཟའ་འཛིན་རྣམས་ཡོད་པ་ལས་ཆེར་དང་
དེའི་ཅིས་ཁྲུངས་དང་མཐུན་ཆ་ཆེ་བར་བལྟས་ན་རིག་
གནས་མ་ལག་གི་ཐོན་ཁྲུངས་རྒྱ་མགོ་གངས་ལ་ཐུག་པ་
ནང་བཞིན་ཞང་ཁྲུང་འོལ་མོ་ལྷུང་རིང་ནི་ཤེས་རིག་ཀྱན་

གྱི་ཉེ་གནས་དང་ཉུ་གྲུབ་བྱེ་བའི་འབྲུང་གནས་ཤིག་ཡིན་
མི་སྤྲིད་པའང་མ་རེད།
གྲངས་མེད་གཟའ་དང་རྒྱ་སྐར་བྱེ་བའི་གསང་བ་དམ་
པའི་སྐྱོག་གྱུར་གནས།
མ་ལུས་ཅིག་ཅར་ཆང་ནས་བཞོལ་མཛད་རྣམ་དག་སྐར་
ཅིས་རིག་པའི་འགོས།
རྒྱ་ཆེར་བཀའ་མས་པའི་ཟབ་མོའི་གཞུང་ལུགས་བདག་
འདུའི་བརྟེན་པ་མ་ཡིན་ཡང་།
ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་རགས་ཅམ་སྤྲིང་འདི་འགལ་
འཛོལ་བྱུང་ན་མཐོལ་ལོ་བཤགས།
མཆན། ཚཱ་ཐུང་འདི་ནང་གི་ལོ་ཆོགས་དང་དབྱེད་གཞི་
ཡིག་ཆ་གང་མང་ཞིག་འོག་གི་དབྱེད་ཚཱ་འདི་དག་ལས་
ཚུར་དྲངས་པ་ལས་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་དངོས་ལ་ལྟ་བའི་གོ་
སྐབས་མ་བྱུང་བས་དགོངས་དག་ལྟ།

དབྱེད་ཚཱ་དག་གི་ཁ་བྱང་།

- ༡ བོད་ཀྱི་གནང་རབས་ཅིས་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས། དུམ་པས་བཅམས། བོད་ཀྱི་ཅིས་རིག་ཀྱན་འདུས་ཆེན་པོ། ཤོག་ངོས། ༡༩༥
- ༢ རྒྱ་ཅིས་བོད་དུ་དར་ཚུལ་རྒྱུད་ཟད་བཤད་པ། དུམ་པས་བཅམས། བོད་མཚུངས། ཤོག་ངོས། ༡༩༩
- ༣ རྒྱ་ཅིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འཇམ་དབྱངས་དགོངས་བཅུད། རྟོར་བྱང་ཨོ་རྒྱན་གྱིས་བཅམས། ཤོག་ངོས། ༡༩༧
- ༤ དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཇི་ལྟར་དར་ཚུལ། ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱན་མཆན། བོད་མཚུངས། ཤོག་ངོས། ༢༠
- ༥ དཀར་ནག་ཅིས་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུངས། རྒྱང་ཞིག་ཡོངས་འཛིན་བཞུན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། བོན་སྒྲོ། འདོན་ཐེངས། ༡༩ ཤོག་ངོས། ༡༧
- ༦ ཞང་བོད་ཅིས་ཀྱི་བྱུང་བ། དབྱ་ཁྲུང་སྐལ་བཟང་ཞོར་བུས་བཅམས། བོན་སྒྲོ། འདོན་ཐེངས། ༡༠ ཤོག་ངོས། ༡
- ༧ གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་སྒོར། བར་སྤེལ་བའི་མ་ཀྱན་ཁྲུང་གིས་བཅམས། བོན་སྒྲོ། འདོན་ཐེངས། ༥ ཤོག་ངོས། ༩
- ༨ ཀོང་ཅེ་འཕྲུལ་རྒྱལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་འགའ་ཞིག་སྤྲིང་བ། ཐུབ་བཞུན་ཐུན་ཆོགས་གྱིས་བཅམས། བོད་ལྗོངས་
ཞིབ་འཇུག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༡༩
- ༩ དུས་འཁོར་ལུགས་ཀྱི་སྐར་ཅིས་གོ་དོན། ལྷུང་སྤྲིན་ཞིན་གྱིས་བཅམས། བོད་ཀྱི་ཚཱ་རིག་གི་གོ་དོན་དང་ལག་ལེན། མི་
རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཤོག་ངོས། ༡༠
- ༡༠ རྒྱ་ཅིས་བོད་དུ་དར་ཚུལ་མདོ་ཅམ་བརྟེན། ལྷུང་སྤྲིན་ཞིན་གྱིས་བཅམས། བོད་ཀྱི་ཚཱ་རིག་གི་གོ་དོན་དང་ལག་ལེན། མི་
རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཤོག་ངོས། ༡༠

ད་ནི་སྒྲིང་དོན་འགོང་ལས་ཡལ་ཐོར་ཏེ།
གོམ་པའི་རྟོག་སྒྲུ་རང་གི་ཡུལ་ལ་གཏོད།
གངས་མེད་དཀར་མོའི་རྒྱལ་དར་མཁའ་ཕྱ་སྒྲིང་།

གངས་རིའི་མགོན་པོ་རང་ཡུལ་ཞིང་ལ་འདྲེན།
གངས་ཀྱི་ཡུལ་སྒྲོངས་ཞི་བདེའི་བསྐྱེ་གནས་བསྐྱར།
གངས་ཅན་པ་རྣམས་ལྷན་འཛོམས་སྐྱ་དབྱངས་ལེན།



ཕྱི་རྒྱུད་འཛུལ་མ།

མདང་དགོང་མ་ཉལ་སྔན་གྱི་དྲན་གདུང་གི་བཟེ་ཁས།
ཐུན་གསུམ་མི་ལམ་སྒྲིད་པོ་མཆོ་རྒྱལ་བ་བཞིན་དཀྱུགས་སོང་།
སྤང་སེམས་མདའ་མོ་ཤུགས་ཀྱིས་གང་ཞིག་ལ་གཏད་ཀྱང་།
ཕྱག་ས་རང་ཉིད་ཡིན་པས་བྱ་ཐབས་རང་བཟད་སོང་།

ཞེགས་གསར་ཉི་འོད་འོག་ནས་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱི་སྒྲུ་ལོ།
འོད་ཀྱི་རྒྱལ་བ་དང་འགྲོགས་ནས་དྲི་གཞོན་གྱིས་འཕྱར་དུས་།
རིག་རིག་མིག་བྱང་སྟོང་གི་འཆང་ཁ་ཡི་ཁྱོད་ནས།
མ་མཐོན་སྔན་གྱི་བག་ཆགས་སྒྲིན་ཆད་ལས་བཀལ་སོང་།

སྒྲུ་ལོས་ལེགས་པར་བསྐྱུང་བའི་བཞིན་པད་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད།
མཆར་སྤྱད་སོ་འཕྲེང་བྱི་ཡི་འཛུམ་མདངས་ཀྱིས་སྤྲོས་ཤིང་།
རྣམ་འཕྲུལ་མིག་བྱང་ཕྱ་ཏིག་དྲི་བལ་གྱི་རང་བཞིན།
རང་སྟོས་མ་བཟོད་སྒྲིང་གི་གཏིང་རིམ་ལ་བྱུག་སོང་།

ལྷེ་ལྷེ་གོམ་ཁ་དལ་མོ་གང་ཞིག་ལ་ཕྱོགས་ཀྱང་།
བསྐྱོས་ཀྱི་ཉམས་འཁྱར་ནེམ་པའི་སྤང་དོགས་སུ་བཀོད་བཞིན།
ལྷེ་འོག་འབའ་འབྱུང་ཆོགས་ལ་ཐར་ལམ་རེ་ལྟར་ཡང་།
བཙེ་ལྷན་སུ་རྒྱུང་ང་ལ་ཐར་ས་ཞིག་མི་འདུག།

མཉེན་འཁྱར་གར་སྤྲོས་འཕྲུག་སའི་འཕྲུག་སྤྲོས་ཀྱི་ཕྱོག་ནས།

འཛེམ་ཐོན་གྱིས་སྒོས་ཉེམས་པའི་བོ་གར་དེ་འཁྲབ་དུས།
ཟ་ཟུར་ཅི་ཡང་མ་ཆོར་མིག་ཟུང་གི་དབང་པོ།
ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་སུ་འཐིམ་ནས་དྲན་མེད་དུ་རྒྱལ་འདུག།

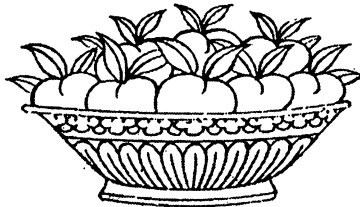
ཉིན་མོ་མེ་ཏོག་སྒྲིང་གི་མཛེས་དཔལ་གྱི་མ་དོ།
མཆན་མོ་སྐྱ་སྐར་ཆོགས་ཀྱི་གཟི་བཞིན་གྱི་མ་བསྐྱན།
རབ་རིབ་གཡལ་བུལ་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲུང་བརྟན་གྱི་ཟླ་པོ།
བདག་སེམས་པོ་བྲང་ནང་གི་བཅུན་མོ་ཅུ་བསུས་ཡོད།

རི་སྐྱང་སྐྱག་གིས་འགྲིམ་པའི་དཀའ་བ་ཡིས་མ་བྱལ།
ཁེར་རྒྱང་ས་མཐར་རྒྱང་བའི་སྐྱན་སྒྲུང་གི་མ་བཅོམ།
དྲངས་གཙང་ཡེ་ནས་བདག་པའི་བཅེ་དྲང་གི་ཁ་བཏགས།
འཕང་མེད་གནས་མཆོག་འདི་ནས་ཁྱོད་ཉིད་ལ་སྤུལ་ཡོད།

ལུས་ཀྱི་བྱངས་ཁྲག་བཞུར་ནས་ནམ་ཤེས་འདི་བོར་ཆོ།
ལུང་པོ་ས་ཅུ་འཐིམ་ནས་ཆོ་སྒྲིག་དང་བུལ་ཆོ།
མི་སྒྲུང་བཅེ་འདང་འདི་ལ་ཉེན་གཞི་ཞིག་མེད་པས།
རྒྱན་གྱི་མཐའ་མ་འདི་ཡང་ཁྱོད་རང་ལ་བདག་གོ།

ཆོག་སྒྲོར་ཀྲག་ཀྲག་འདི་ཡང་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ།
དྲངས་གཙང་སེམས་པ་འདི་ཡང་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱི་སྒྲུང་དུ།
སྐྱ་སྐར་སྐྱ་པོ་འདི་ཡང་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱི་དོན་དུ།
བདེན་པའི་རང་ཆོག་འདི་ཡང་ཁྱོད་ཉིད་ལ་སྤུལ་ཡོད།

ལོ་ཟླའི་ལྗེད་ཤྱགས་འཁྲིལ་བའི་དུར་ཁྱོད་ཀྱི་ཐང་ནས།
ཁེར་རྒྱང་དབྱངས་སུ་གྱེར་བའི་སྒྲིང་གཏམ་གྱི་མཆིལ་འདི།
རྒྱང་རིང་གནས་ལ་གཏད་ཀྱང་མིག་ལྡན་གྱི་སུ་ཡང་།
ལྔ་པ་སྒྲོད་ལུལ་ལ་ཐེབས་པར་དགའ་བསུ་རང་ཡོད་དོ།



དེ་ལོ་དེ་ལོ་ལོ་གསར་མེད།

སྒོ་བཟང་ཚས་གྲགས།

སྒོ་བ་དཔོན་ལོ་རིམ་དང་པོ།

ལ་རྒྱུ་ཁྱེད་མཁའ་ལ་བསྐྱེད་ས་ཤིང་སྒྲིང་སྒྲོབས་བྱང་ཁས་མེ་མདའ་གཟེད།
རང་དབང་འཛོད་སྒྲིབ་གནས་ས་བསྐྱེད་ཞིང་ཤིང་དང་རྩས་པ་མེ་ལ་བཏབ།
ཙ་བའི་སྒོ་མ་བོད་དུ་མེབས་ཞེས་སྒྲོ་བའི་དུ་རག་དབྱངས་སུ་འཐེན།
གཞིས་ལུས་ཕུ་རྒྱུ་ཕྱག་བསྐྱེད་མ་སེལ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་གསར་མེད།

བཙན་གནོན་ཕྱན་ནག་རི་ཙམ་སྒྲིག་ཀྱང་སེམས་ཤུགས་འོད་སྒྲིང་རྩབ་མ་མྱོང་།
མནར་གཅོད་སྒྲིང་གིས་ལུས་ལ་གཙུག་ཀྱང་སྒོ་སྒྲོབས་ནམ་ཡང་ཁྱམ་མ་མྱོང་།
ལུས་སྒྲིག་དམར་པོ་མེ་ལ་བསྐྱེད་ས་ཀྱང་ཁ་ནས་སྒྲིག་སྐད་རྒྱག་མ་མྱོང་།
བྱིད་ཚོའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་རྒྱུ་དཔོན་ཞིང་དེ་ལོ་དེ་ལོ་གསར་མེད།

འགྲོ་བ་མི་ཡི་ཐོབ་ཐང་ཟེར་བ་བྱིད་ཚོའི་སྒྲིང་དུ་རི་བོང་ར།
མི་རིགས་ཡོད་ཚད་འདྲ་མཉམ་ཟེར་བ་བྱིད་ཚོའི་སྒྲིང་དུ་རྩས་སྐལ་སྒྲ།
རང་དབང་མང་གཙོའི་ཁ་གཡང་སྒྲིག་མ་བྱིད་ཚོའི་སྒྲིང་དུ་སྒྲིང་པ་ཉིད།
བྱིད་ཚོའི་དཀའ་སྒྲིག་རྒྱག་རྒྱག་ཚོགས་མ་བཞོད་དེ་ལོ་དེ་ལོ་གསར་མེད།

གདོད་དམར་ཚང་གི་སྒྲིང་སྒྲིག་ཆེད་དུ་ཆ་བའི་བྱག་གཟེར་སྒྲོབས་པས་བྱངས།
ཚོལ་གསུམ་ཞིང་དུ་རང་དབང་འཛོད་སྒྲིབ་དཀའ་སྒྲིང་སྒྲིག་ཁྱེད་ཕྱག་དུ་བྱངས།
ལན་གཅིག་རྒྱུ་པའི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་སྒྲི་བའི་དོན་དུ་ཞལ་འདེབས་བརྒྱབས།
བྱིད་ཚོའི་སྒྲོབ་གཏོང་སྒྲིང་ལ་བྱག་ཅིང་དེ་ལོ་དེ་ལོ་གསར་མེད།

སྒྲིགས་རིས་ཕྱན་པའི་ཁྱེད་ཀྱང་ཉལ་ལ་མེ་ཕྱེ་དམར་པོས་རྒྱགས་པ་སང།
ནང་དམེ་དཔལ་བོ་སྒྲིབ་པའི་རིགས་ལ་དོན་ལྡན་དཔལ་བོའི་དཔེར་བརྒྱུད་བཞག།
དམར་པོའི་རྒྱགས་བྱི་མགོ་གཉིས་མ་ཚོར་མེ་ཕྱེ་དམར་པོས་ཟབ་སྒྲིང་སྒྲ།
བྱིད་ཚོའི་མཚན་པ་ཡིད་ལ་དཔོན་ཞིང་དེ་ལོ་དེ་ལོ་གསར་མེད།

ཆ་དུལ་མེ་ལྷེ་ཇི་ཙམ་ཆ་ཡང་དེ་ལས་ཆ་བསྐྱེགས་ཆེ་བཅོ་མེད།
སྐྱལ་བསྐྱེལ་གསུམ་པོ་ཇི་ཙམ་དཀའ་ཡང་དེ་ལས་དཀའ་ཆོགས་ཆེ་བཅོ་མེད།
མེ་སྐྱལ་ཙམ་ཞིག་ལྷུས་ལ་ལོག་ཀྱང་ཆ་བའི་བྱུག་རྩ་ང་ལ་འདུག།
བྱིད་ཆོའི་བཅོད་བསྐྱར་སྒྲིང་ལ་འཁེགས་ཤིང་ད་ལོ་ང་ལ་ལོ་གསར་མེད།

བྱིད་ཆོའི་མེ་ལྷེའི་ཟེགས་མ་རེ་ལ་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་འོད་སྤང་རེ།
བྱིད་ཆོའི་མེ་ལྷེའི་ཆེ་མ་རེ་ལ་དྲང་བདེན་ཚུད་པའི་སྒྲིབས་པ་རེ།
བྱིད་ཆོའི་མེ་ལྷེའི་སྒྲིབས་རྒྱན་རེ་ལ་ལོ་རྒྱུས་གསར་པའི་ཤོག་ལྷེ་རེ།
བྱིད་ཆོའི་མེ་ལྷེར་ལྷ་དཔལ་ལྷ་ལོ་ལོ་ལོ་གསར་མེད།

ཁྱོད་དང་སྤང་བའི་བསམ་པ་གཡུགས་ནས་བྱམས་དང་བཅེ་བའི་མེ་ལ་གཞོན།
ཚུར་ལ་མེ་མདའི་དྲག་ཆར་ཕབས་རྩང་ཕར་ལ་ཚམ་པའི་མཆོད་པ་ལུ།
ཨེ་མ་ཤི་བ་གཟི་བཞིན་ཆེ་ལ་གསོན་པ་སྒྲིབས་ཆེན་མིན་ན་གང་།
ཤི་དང་གསོན་ལ་གདུང་སེམས་ཉམས་བསྐྱེད་ད་ལོ་ང་ལ་ལོ་གསར་མེད།

ད་ནི་མཉམ་སྐྱེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཟེར་བ་ལོང་བ་མིན་ན་བཟླ་རན་རེད།
ད་ནི་ལྷ་དང་སྤང་མ་ཟེར་བ་མཐུ་ཆལ་ཡོད་ན་ངོམས་རན་རེད།
ད་ནི་ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་བ་བསྐྱེད་པ་མེད་ན་འཁོར་རན་རེད།
ད་ནི་ཚམ་གཟན་པོད་མི་ཡིན་ན་ལོ་གསར་གཏོང་མཆོམས་བཞག་རན་རེད།



ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་འཁོར་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་

ལ་བའི་མེ་ཏོག

གཞས་མ་གྲགས་ཅན་ཆོ་དབང་ལྷ་མོ་ལགས་ལུ་ལུ་

ཆར་ཆོར་ཆུ་ཆོར་ནགས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་གསུང་སྟོན་སྟོན་པ་བཞིན།
ཐོད་ཡུལ་གངས་རི་ཅེ་དགའི་ཕྱོད་ནས་ཁྲོད་ཀྱིས་ཁྱེད་དབང་ལེན་པའི་ཆོ།
མཐོ་རིས་འོད་གསལ་ལྷ་ཡི་ཞིང་ནས་བདུད་ཅིང་སྤང་ཆར་སེམ་སེམ་འཛོ།
ལྷ་མོ་དབང་ཅན་དང་དཔོན་ལུ་ལེབས་སམ་བདག་ཡིད་ཅན་ཏུ་འཕྱར་མོ་ཏུག།

རྩ་བཅུན་དབང་པོ་རྩེ་བའི་བཞུད་སྐབས་ལྷོ་ཕྱགས་ཆུ་མཆོད་འགམ་དོགས་ནས།
འདང་ཅན་ཆུང་འདྲིས་བྱམས་པ་ལྷན་ཏུ་སྦྲོ་བསངས་ལམ་ལ་ཆས་པའི་ཆོ།
ཁྲོད་ཀྱིས་སྤངས་པའི་གངས་རིའི་བྱ་མོ་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་ཉན་པ་ཡིས།
ཕ་ས་ཕ་ཡུལ་དྲན་པའི་གདུང་བ་སྤྲད་ཅིག་ཉིད་ལ་ཐལ་བར་བརྟུགས།

ཤེད་པའི་འཕྱར་ཁྱགས་མཐོ་ཏུ་བཞེགས་པས་ལ་ཆུའི་མདུད་པ་དམ་ཏུ་བཅིངས།
ཁྲེས་པོའི་སྒྲོ་སྟོན་ཆར་ནས་བཀྱག་པས་བཅན་པོའི་དཔའ་སྤྲད་འབྲུག་ལྷར་ལྷོར།
སྤྲོད་རི་ལྷ་མཆོད་ལྷོ་ཕྱག་དབུས་ནས་བཅེ་ཞགས་སྤྲོད་ཐུང་ཆུང་ལ་བསྤྲིངས།
ལས་ཅན་ཡིད་འཕྲོག་མཛོས་མ་ཁྲོད་འདྲ་འཇིག་རྟེན་གཞན་ན་ཡོད་རེ་སྟན།

ཤང་ཤང་སྒྲོ་ལོའི་ཉག་མ་རེ་རེ་བདག་ཚོམ་གསེར་གྱི་བཞོད་བྱ་ཡིན།
བང་གཞུང་དམར་པོའི་རྩ་མ་དོག་གཉིས་བདག་སེམས་འཕྲོག་པའི་ཆོམ་རྒྱན་ཡིན།
ལྷན་སྟེས་འཕྲུལ་མདངས་རྩ་ཆུ་བཞིལ་མ་བདག་ཡིད་སེམ་པའི་བདུད་ཅི་ཉི།
གངས་རིའི་བྱ་མོ་གྲུན་གྱི་གཙུག་རྒྱན་ཁྲོད་ལས་གཞན་པ་ལུ་ཞིག་མཆོས།

ཁྲོད་ནི་མཛོས་མ་ཁྲོད་ནི་མཛོངས་མ་ཁྲོད་ནི་གཞས་མ་གྲུན་འཛོམས་ཏེ།
རི་སྤྲོད་བསྐལ་པ་མ་སྤྲོད་བར་ཏུ་དེ་སྤྲོད་ཁྲོད་ཀྱི་མགོན་སྤྲུགས་ལས།
རང་བྱུང་ལྷན་སྟེས་ཀྱི་དབང་པོ་རེ་གངས་རིའི་ཅེ་ནས་སྤྲུག་དང་ལྷན།
བཅེ་བའི་འཕྲུལ་དཀར་ནམ་ཡང་མི་སྤྲོད་གསལ་རྒྱན་བཞིན་འཕྲོ་བར་སྟོན།

རྩོམ་ཆེ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཉི་ཤ།

ཆབ་ཆ་སྒོ་བཟང་། (དབུ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།)

---རྩོམ་ཆེ་སྒྲིག་ཤིགས་ནས་ལོ་འཁོར་༡༠༥༠ལོན་པའི་རྩིས་བྲན་ཏུ་བྲལ།

གནས་མཚོག་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ།
ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་རྩོམ་ཆེ་ཨ་ཉི་ཤ་འབྲངས།
ཉིན་མཚན་དབྱེར་མེད་རིག་པའི་གནས་ལ་བཙོན།
བྱང་ཆུབ་ལམ་སྒོན་མི་ཡི་ཡུལ་ཏུ་བྲངས།

རྒྱ་ཆེན་གཞུང་ལྷགས་ཞལ་ནས་ཐོགས་མེད་གསུངས།
ཕྱི་རོལ་རྟོག་གི་བརྒྱད་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ།
རྩོམ་ཆེ་ཡི་ཡུལ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དེ།
འགྲོ་བྱུག་དབྱེར་མེད་སྤུལ་བསྐྱེད་སྒྲོང་ནས་བསྐྱེད།

རིག་པའི་ཁྱུ་བྱུག་བཀའ་ལྷང་ངང་གིས་མཛད།
མཚན་བཟང་ཡི་ཤིས་གསང་བའི་བདག་པོར་གསོལ།
རྒྱད་ཕྱེད་དབང་ལྷང་མན་ངག་ལེགས་པར་སྦྱངས།
རྩོམ་ཆེ་མཁའ་འགྲོ་སྒྲོང་གི་ཡུང་བསྐྱེད་ཐོབ།

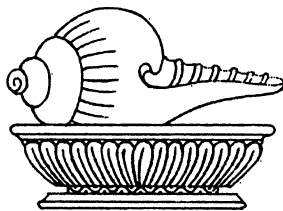
རྒྱ་མཚོ་ཕྱུ་གཟིངས་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱང་ལ་བྱོན།
གསེར་སྤིང་སྤྲ་མའི་བྱང་ནས་ཤིར་བྱིན་གསན།
སྤྱང་པོ་བྱང་ཆུང་སེམས་བསྐྱེད་གོང་ཏུ་སྤེལ།
ཐེག་ཆེན་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ནང་བྱན་རྒྱུད།

གངས་རིའི་ར་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།
སྤྱིས་ཆེན་རྒྱ་སྐར་གྲངས་དང་མཉམ་པ་འབྲངས།
ཐུབ་བསྐྱེད་གངས་རིའི་ཕྱོངས་འདྲིར་སྤེལ་བའི་སྦྱང།
བྱང་ཆུབ་འོད་གྱི་གཉེན་པོ་བྱིད་གཅིག་ཏུ།

ལེ་དབར་བྱི་ཕྱག་མང་པོ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས།
མངའ་རིས་གངས་ཀྱི་ཡུལ་ཏུ་ངང་གིས་བྱོན།
ལས་དང་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱ་འབྲས་ལེགས་པར་བཙམས།
གངས་ཅན་ཕྱོངས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་ཆོམས་པར་མཛོད།

སྤྱེ་ཐང་གངས་ཕྱོངས་ཡུལ་ཏུ་ཐེབས་པ་ལེགས།
འཇམ་དབྱངས་ཆོས་ཀྱི་མཛོད་པའི་བྱམ་རྒྱ་བྱིན།
ཐུགས་སྤུས་སྤྱིས་ཆེན་དམ་པ་གསོ་སྦྱོང་མཛད།
རྩོམ་ཆེན་དམ་པའི་བཀའ་བྱིན་མཚོག་ཏུ་བྲན།

རྩོམ་པོ་དུ་ཐེབས་ནས་བསྐྱེད་པ་སྤེལ།
བོད་ཀྱི་རྩོམ་ཆེ་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་གཙུག་ཏུ་བཀྲུ།
སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་པའི་ཆོས་འཁོར་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱོར།
མདོ་དང་ཐུགས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་དར་བར་མཛོད།



།གཤམ་འཁྱུག་ལེགས་ལ།

ཏྲ་གཙང་དོན་གྲུབ།

དབུས་ཀྱི་གནའ་བོའི་གྲོང་གི་བཀོད་པ་མ་ཉམས་སྤར་བཞིན་མངོས་སྤྱད་ཀྱིས་རབ་སྤྲོས་ཤིང་།
དང་སྤྲོང་རིག་པའི་མེ་ཏྲ་མཆོར་བྱ་བཞུགས་སྤྲོད་ཀྱིས་དེད་པའི་བྱི་བསྐྱང་ཚྭ་གས་སྤྲུལ་།
སྤྲོན་པའི་ཆོས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་ཆོན་ཁ་མ་ཡལ་གདུལ་བྱའི་ཆོགས་ཀྱིས་དད་པའི་ཐུག་གི་ཡུལ།
ཡིད་འཕྲོག་རྒྱུ་ཏའི་སྤྱོད་མོ་དལ་གྱིས་འབབ་བཞེན་ཁྱི་གདུགས་སྤོ་བ་འདེགས་པའི་སྤྱོད་འཕྲུལ་གནས།

བ་སྤང་སྤང་ནས་ཉལ་ན་དབྱུག་པས་མི་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲོའི་རང་དབང་ཆེ་བའི་ཡུལ་ལྟེ་ཞིག།
གཅིན་སྤྱད་ལམ་ཁར་བཏང་ཡང་གཞན་གྱིས་འཕྱ་དམོན་མེད་སའི་མི་ཡི་ཆོགས་སྤེལ་མཆོན་ཞིག།
གང་སར་མི་གཙང་གད་སྤྱིགས་རི་ལྷར་སྤངས་ཀྱང་ཚྭ་གས་ཀྱི་མགྲོན་པོ་དུས་བཞིར་རྒྱུ་ཆད་མེད།
ཡུལ་འདིའི་རོ་མཆོར་ལྷད་མོ་རེ་རེས་བཟི་སྤེལ་རང་ཡུལ་སྤྱིད་པའི་མངོས་སྤྱད་བརྒྱུད་ལ་ཉེ།

འོ་མའི་བརྒྱུད་ཀྱིས་ཐུག་པའི་ནང་བསྐྱན་མ་མའི་རྩ་མ་རྩ་འདྲོད་བདག་གི་སེམས་སྤྱོད།
རྩབ་ཀྱི་རིག་པའི་སྤྱོད་མོར་རྒྱུད་བའི་སྤྱིང་གཏམ་དམར་པོ་བརྒྱུད་འདྲོད་དེ་བས་མཆིས་མོད་ཀྱང་།
ཡ་རྒྱུད་གངས་དཀར་སེམས་སྤྱོད་པའི་མི་ལམ་དེ་ནི་ཡོད་མེད་དོགས་པའི་ཐེ་ཆོམ་གྱིས།
ཏྲ་གྱི་སྤྲང་པོའི་རྒྱུ་ལག་ཐང་ལ་འབྱར་ནས་བཀོད་ལམ་རིང་མོ་རྒྱུ་པས་གནོན་མ་བྱུབ།

ཨ་མས་དུན་པའི་མིག་ཆུ་རིང་མོ་གང་གྲའི་སྤྱོད་ལས་བརྒྱུད་ཏེ་དུ་ཡི་སེམས་སྤྱོད་བབབ།
ངས་ཀྱང་ས་མཐའི་སྤྱད་ཡུས་བསམས་ནས་རྒྱུད་རིང་ཡུལ་ལ་གོམ་ཁ་ཚྭ་གས་ཀྱང་བྱང་།
བདུད་ཀྱི་བྱ་མའི་ཆོ་འཕྲུལ་བཅན་པས་རེ་བའི་མི་ལམ་འབྲུབ་པའི་དུས་ཤིག་མེད་ཅན།
སྤྱོད་སྤྱོད་ཐར་ཐོར་ངག་ལ་འགྲུག་བཞིན་གནམ་གྱི་རྒྱལ་མོར་འཁང་ར་སྤྱོད་གི་སྤྱད་སྤྱོད་ཤོར།

གཟུགས་མེད་སྤྱིང་སྤྱད་ཁྱིད་ཀྱི་ཕྱིར་བྱ་ཡོད་ཆད་དོར་ནས་རྒྱུད་རིང་ཡུལ་དུ་བསྐྱེདས་པ་འདི།
མཆུ་སྤྱོད་སྤྱོད་པོས་འོ་ཞིག་ཐོབ་ཆེད་སྤྱོད་ལོ་དཀར་ཤ་བབས་ཀྱང་རེ་བས་སྤྱད་གི་ཡིན།
མི་ཆོ་འདི་ལ་ཁྱིད་ཉིད་འཕྲུལ་པའི་བྱིན་རྒྱལ་འོད་སྤྱོད་མཇལ་ཅན་བྱང་ན་ཡིད་ཆོམ་མོད།
རི་བོའི་གཏོས་འདུའི་སྤྱོད་པས་ཁྱིད་ནས་ཡུན་རིང་བསྐྱེདས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཉིད་རི་ལྷར་འཆོལ།

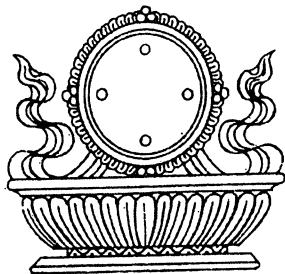
འདས་དོན་སྐྱོབ་ཞིག་གི་གོང་འོག་བསྐྱེད་ནས་མི་ཆོ་རི་ནས་ཟད་ཀྱང་བྱང་བ་ཅམ།
ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་ལྟ་བུ་རིགས་པས་སྐྱོལ་ཀྱང་མཐའ་ཅུ་དེད་ན་ཉེན་འབྱུང་ཆོས་ཉིད་ཅིག།
བདེ་དང་བདེ་བའི་མཐར་ཐུག་བཅའ་ཡང་ཐུན་ནག་ནང་དུ་ལག་སྟོབ་ཅམ་དུ་མཐོང་བས་ན།
ཁྱེ་མ་མི་རྟག་འཁོར་བའི་སྐྱོང་གི་སྒྲོལ་གར་འདི་ནི་དཔུལ་བའི་སྐོ་མོ་རྩལ་གི་རལ་བ་ཅམ།

གོར་མོ་རྩོལ་བྱིས་པའི་རི་མོ་དེ་ནི་ནམ་ཡང་སེམས་ནས་བསུབ་དུ་མེད་པ་དག་འསྐྱུ་བྱུང་གི་ཆང་།
ཆང་དེས་ལན་རེར་ལྟ་ཡི་བྱ་མོས་སྒྲིན་པའི་བདུད་ཅི་ཇི་བཞིན་ང་ནི་བདེ་བའི་ཞིང་དུ་འབྲིང་།
མཚམས་རེར་དེ་ནི་བདུད་ཀྱི་བྱ་མོས་བཏབ་བའི་དམོད་ཚིག་བཞིན་དུ་བདག་ནི་ཐུང་མ་ཐང་ལ་བརྒྱུད་ས།
གང་ལྟར་ཡུན་ཐུང་མི་ཆོ་འདི་ལ་རི་མོ་དེ་ནི་ཡལ་དུ་མེད་པར་ནམ་དག་སེམས་ཀྱིས་སྒྲུར་ནས་ཡོད་ །

ཐག་རིང་ཐག་རིང་ཞིག་ནས་བཟུང་ཀྱང་བྱི་སྐྱུ་འཕུལ་ལྟ་བུའི་སྐད་ཆ་ད་དུང་བདག་གི་མ་གོ་ཐལ།
ཐག་ཉེ་ཐག་ཉེ་དེ་ནས་སྔོད་པའི་དུས་ཤིག་ཤར་ཀྱང་བྱི་བྲག་རྩོང་གཟར་བོ་ཁ་ན་ཡོད་མེད་དེ།
རྒྱལ་གསུམ་ཅིས་ལ་བབས་པའི་བྱ་མོའི་ཞལ་ནས་གསལ་ལེར་མཐོང་བའི་བདག་ནི་བྲེལ་འཆབ་ངང་།
ཆ་བ་ཆ་བའི་ཡུང་གི་དོར་བྱི་སྒྲུང་པོས་གནའ་བོའི་ཀི་རིང་འདེབ་བཞིན་བྱིས་ཚུགས་སུ་ཡོང་གི་ཡོད།

ཅུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་བཀལ་ནས་རང་དོན་ཆེད་དུ་གཞན་གྱི་བྲན་དུ་འགྲོ་ལ་གཅིག་ལས་གཅིག་མཚུགས་ཀྱང་།
བྱང་གི་གངས་རི་བཅད་ནས་རང་ཡུལ་ཚུགས་སུ་སྒྲོད་པའི་གོམ་བཟོད་ཁྲོད་ན་མ་བུ་གསུམ་ལས་མེད།
གསུམ་རྩའི་དུས་དྲན་ཉིན་མོར་བོད་ལ་རང་དབང་མི་འགྲངས་ལྷུར་དུ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་མཐོང་མོད་ཀྱང་།
བྱད་མེད་སྒྲེར་ལངས་རྒྱས་སུ་བདག་འདྲའི་དགོར་ཟས་བཞེན་པ་དག་གི་བྱ་སྒྲོད་མཐོང་ན་ཨ་ཁ་ཁ།

རང་སྟོག་དམར་པོ་ས་ཡ་དུག་གི་ཆེད་དུ་ཐུན་ནག་རུ་ཁར་མཚོད་མའི་རྒྱལ་དུ་ཕུལ་།
གངས་དཀར་ཨ་མ་བཤམ་པའི་མིག་རྒྱས་གོ་ལའི་ཉིལ་བོའི་གནམ་ས་ཡོངས་སུ་བརྒྱན་ཀྱང་དུང་།
ལེ་ཅིན་མཁར་གྱི་བྱི་ཤའི་གསལ་སྟོན་སྟེང་ན་མོའི་ཡི་རྒྱུ་འབྲང་དག་གི་ཉལ་ཆ་སྟོད།
ཁྱེ་མ་གངས་ཅན་མགོན་པོས་གངས་རིའི་ཡུལ་དུ་གངས་སེང་དར་ཆ་ལྷུར་དུ་བསྐྱེད་བར་ཤོག།



གྲོགས་པོར་བརྟག་པ།

བསྟན་འཛིན་ལུར་བ།

གྲོགས་པོའི་ལགས་ཉེས་དབྱེ་འདྲི་མེད་ན་ཡང་།
གྲོགས་པོའི་དོན་ཏུ་ཆོག་གསུམ་འབྲི་འདྲི་སྒྲིབ།
གྲོགས་པོའི་ཡག་སྦྱག་གཞོང་ལ་བྲིས་མེད་ཀྱང་།
གྲོགས་པོའི་བཟང་ངན་ཡུན་རིང་ག་ཤེས་ན་ཤེས།

གྲོགས་པོར་རང་གིས་མཛའ་ཚུལ་མ་ཤེས་ན།
གྲོགས་པོ་གང་དེ་དག་ལ་འགྱུར་བར་ཉེ།
གྲོགས་པོ་འགའ་ཞིག་ཡུན་ལྷང་ནང་ཏུ་འཁོབ།
གྲོགས་པོ་རེ་འགའ་མི་ཆོར་ཆེད་རྒྱ་དཀའ།

གྲོགས་པོ་འགའ་ཞིག་རྒྱ་དང་འབྱོར་བས་ཤེས།
གྲོགས་པོ་རེ་བྱུང་བཅེ་བ་ནལ་མས་ཆེད།
གྲོགས་པོ་འགའ་རེར་རང་དོན་སྤང་ཏུ་འཕྲད།
གྲོགས་པོ་ཡག་སྦྱག་རང་གིས་འབྱེད་ཤེས་གྱིས།

གྲོགས་པོ་འགའ་ཞིག་མགོ་བསྐྱར་གཏོང་ལ་མཁས།
གྲོགས་པོ་འགའ་ཞིག་ཚུལ་མེད་སྦྱོང་ལ་མཁས།
གྲོགས་པོ་འགའི་ག་ཤེས་ཀྱི་སྦྱོང་ལས་རྩལ།
གྲོགས་པོ་དེ་ཡི་རིགས་ལས་རྒྱ་ཏུ་ཐོང།

གྲོགས་པོ་ངན་པས་རང་དོན་ཁོ་ན་གཉེར།
གྲོགས་པོ་བཟང་པོས་གཅིག་པན་གཅིག་གྲོགས་བྱེད།

གྲོགས་པོ་མང་པོ་རང་ཉིད་འབྱོར་ཏུས་མང་།
གྲོགས་པོ་བཟང་པོ་འཇིག་རྟེན་འདི་ཏུ་དཀོན།

གྲོགས་པོ་ཐ་ཤལ་རིགས་དེ་ངས་མི་བསྟེན།
གྲོགས་པོ་གཡོ་སྒྱུ་ཅན་ལ་ང་མི་འགྲོགས།
གྲོགས་པོའི་རྒྱ་ལ་ཉམ་པ་ངས་མི་བྱེད།
གྲོགས་པོར་དགོས་པའི་བཅེ་སེམས་ང་ལ་ཡོད།

རང་ཉིད་འབྱོར་ལྡན་སྦྱག་པོར་གྱུར་བའི་ཆོ།
རང་གི་ཉེ་སར་གྲོགས་པོ་མང་པོ་འདུ།
རང་གི་ནོར་ལོགས་ཚོགས་ནས་བྱུང་གྱུར་ཆོ།
རང་ཉིད་ཁེར་བྱང་ལྷས་པ་བསེ་ཏུ་བཞིན།

རང་ཉིད་སྦྱག་ཏུས་གྲོགས་པོ་ཆེད་རྒྱ་དཀའ།
རང་ལ་སྒྲིབ་པས་པན་དང་གྲོགས་བྱས་ན།
རང་གི་གྲོགས་པོ་ངོ་མ་དེ་ཉིད་ལགས།
རང་གི་སེམས་ལ་གྲོགས་དེ་ཉིད་ཏུ་བྱུངས།

ཐེབ་སྦྱོར་ཆོག་གི་ཐོང་བས་བརྒྱན་མེད་ཀྱང་།
རང་གིས་མཐོང་བ་ཤོག་དཀར་འདི་ཏུ་བྲིས།
གྲོགས་པོར་དམའ་འབེབས་བྱེད་པའི་གཏམ་མིན་ཡང་།
བྱ་ངའི་སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་གཏམ་དྲོན་མོ་ལགས།

ཁྱེད་རང་ཡོད་པས་གང་ལའང་སྒྲག་དོན་མེད།

ཚུ་མིག་བརྒྱ་ཅ། དབུ་འོག་ལ་རིམ་གཉིས་པ།

སྤྱིན་ནག་ནས་དྲག་ཆར་རྩ་བ་བ་ཀྱང་།།

ལྷས་པོ་འདི་ཆར་གྱིས་བངས་པར་མི་སྒྲག།

ཡིད་འཕྲོག་གི་སྤྱིང་གཏམ་ན་བར་ཐོས་དུས།།

དྲག་ཆར་གྱི་ཐིག་པ་བཅེ་བར་འབྱུར་འགོ།།

མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ཉི་མའི་དགྱིལ་ལོལ་འབར་ཡང་།།

ཆ་དྲོད་གྱིས་འཛིག་པར་སྒྲག་དོན་མེད་དེ།།

སྤྱིང་གོགས་ཀྱི་འཇུག་ལལ་མཐོང་ཐེངས་རེ་རེ།།

ཉི་འོད་ཀྱང་བསལ་རྒྱུ་འཇུག་པོར་འབྱུར་ངེས།།

དབུན་དུས་ཀྱི་གང་རྒྱུང་ལྷུང་ལྷུང་འཕྲོད་ཀྱང་།།

ལྷས་རྒྱུང་འདི་འབྲུག་རྩམ་འབྱུར་བར་མི་འཇིགས།།

སྤྱིང་གཏམ་དང་ལག་པ་འབྲུང་ནས་བརྒྱུད་ན།།

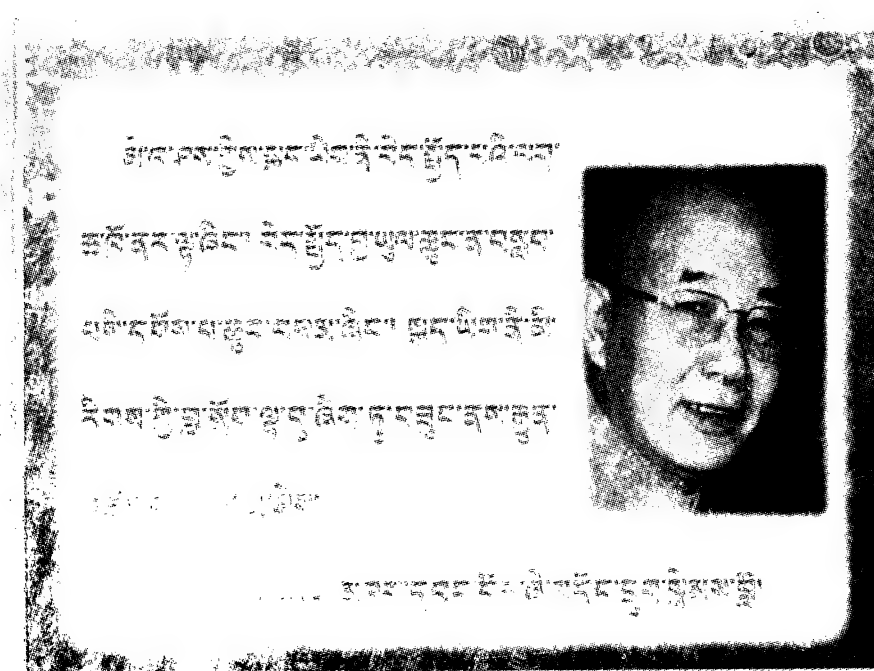
གང་ངར་གྱི་རྒྱུང་འཕྲོད་མེ་དྲོད་འབྱུར་འགོ།།

ལྷས་གཟུགས་འདི་གཙོང་ནད་རྒྱུན་གྱིས་མནར་ཡང་།།

སེམས་རྒྱུང་འདི་གདུང་བས་མནར་དོན་མེད་དེ།།

ཉ་གང་བའི་ཁྱེད་གཟུགས་མཐོང་ཐེངས་རེ་རེ།།

གཙོང་ནད་ཀྱི་ཚོར་གདུང་འཇུག་བཞིན་ཡལ་ངེས།།



ལས་ཀྱི་མཆི་མ།

ཆོས་འཛིན། དབྱ་འོག་ལ་རིམ་གཉིས་པ།

དང་པོ་གྲིང་འདིར་འཕྱོར་དུས།
ཨ་པའི་མཆོན་སྟན་ཅམ་ལས།
བྱ་ལ་བྱམས་སྦྱོང་གནང་མཁན།
ཨ་པའི་མཇལ་རྒྱ་མི་འདུག།

ཅེ་ཆེན་བྱིས་པའི་དུས་དེར།
སྒྲིབ་ཀྱི་མཆོན་མེ་ཟུང་སྦྱོང་།
རི་ལྷང་ནག་གསེབ་དཀྱིལ་ལ།
དུང་འགྲོ་བཞུགས་ནས་འདས་སོང་།

རང་དང་ལོ་ཆད་མཉམ་པའི།
གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་རྣམས་ལ།
ཨ་པའི་བཅེ་དུང་མཐོང་དུས།
བྱ་ང་ཨ་པ་དྲན་སོང་།

ལོ་མཉམ་ཡུལ་གྲོགས་རྣམ་པ།
ཤེས་རིག་ཆེལ་དུ་བསྦྱོང་དུས།
བདག་ཀྱང་འགྲོ་འདོད་བྱང་མོད།
ལས་སྐལ་ཞན་པས་ལུས་སོང་།

འོན་ཀྱང་དྲིན་ཆེན་ཨ་མས།
ཉིན་མོ་ཨ་ཡི་ཚུལ་དང་།
མཆོན་མོ་ཨ་ཡི་ཚུལ་གྱིས།
བྱམས་བཅེ་རྒྱ་ཆེར་ཉེར་བྱང་།

གྲོགས་རྣམས་སློབ་གྲྭར་སྦྱོང་དུས།
ང་རང་ཕྱགས་མེར་བསྐྱོས་བཞག།
དེ་ཡང་པ་དང་བྲལ་བས།
ཁྱོད་ཁ་ཡིན་པར་ཤེས་སོང་།

ང་ཡི་པ་མ་ཞེས་པའི།
ཆོག་སྟན་ས་ཉེང་གྲགས་ཀྱང་།
ཁོ་བོ་བསོད་ནམས་དམན་པས།
གྲིང་བའི་སྐལ་དང་བྲལ་སོང་།

དྲིན་ཆེན་པ་མ་གཉིས་ཀ།
ལྷན་དུ་མཇལ་སྐལ་མེད་པས།
དེ་འདྲ་ལས་དབང་ཐབས་སྟུག།
ཅི་ཞིག་བསགས་པ་ཡིན་ནམ།



དགེ་ཆུང་ཉེན་མོ།

པ་སངས་ཆེ་རིང་། དབུ་ལོག་ལོ་རིམ་དང་པོ།

ཤུག་ལེ་རིགས་ལས་འབྲུངས་པའི་བཙམ་ལྷན་ལྷན་འདས།
འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་ལུ།
དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་རྒྱུ་ལྷན་ནས་འཆང་བྱ་པོ།
རྒྱུ་གཉིས་གཙོ་བོ་ཤུག་ལེ་པོར་འདུད།

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པའི་ཡོན་ཏན་རྣམས།
བདག་ལ་བརྟེན་ཐབས་སྟོབས་པ་བྲལ་ནའང་།
ཡོན་ཏན་ཆ་ཤས་ཅམ་ཞིག་བརྟེན་ནས་ནི།
དགེ་ཆུང་ཉེན་མོ་དེ་རིང་བདག་གིས་བསམས།

རྒྱ་གཞུང་དགེ་ཆུང་།

གང་ཞིག་གདན་སའི་ནང་ལ་བཞུགས་ནས་ནི།
གཞུང་ཆེན་ལུ་ལོ་གངས་དུ་མར་འབད།
དེ་ཡི་འབྲས་བྱར་ལྷ་རམས་མཆོན་ཏུགས་བཞེས།
རྒྱ་གར་གཞུང་ཆེན་སྤྱོད་པོ་དེ་ལ་བསམས།

རང་གཞུང་དགེ་ཆུང་།

གང་ཞིག་གདན་ཅན་ལྷུ་ལ་ནས་འཕགས་ལྷུ་ལ་བརྟེན།
མཁས་མང་བྱེ་བའི་སྤྱིར་དུ་གསན་བསམ་མཛད།
མདོ་དང་བསམས་རྣམས་མ་ལུས་ཐུགས་སུ་རྒྱུད།
དགེ་ལྷན་གཞུང་ལུགས་སྤྱོད་པོ་དེ་ལ་བསམས།

ལེགས་སྦྱར་དགེ་ཆུང་།

ནང་ལ་སྐད་རིགས་མི་འདྲ་བཞི་ལྷན་པ།
སྟོབ་མ་རྣམས་ལའང་སྐད་རིགས་དེ་དག་གིས།

ནང་ལ་གང་འདུལ་དེ་ལ་དེར་སྟོན་མཁས།
ལེགས་སྦྱར་སྤྱོད་པོ་ལྷན་དེར་བསམས།

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་དགེ་ཆུང་།

གང་གིས་ལོ་དབུའི་རིང་ལ་ལྷ་ཆ་ཅུ།
མཐོ་རིམ་སྟོབ་ལྷན་འགྲིམས་ཏེ་ཆ་གང་ལོགས།
བཀའ་བ་རྒྱ་ཐུག་བསད་ནས་སྟོབ་མཐར་ཕྱིན།
གངས་རྒྱུངས་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་པོ་ལ་བསམས།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དགེ་ཆུང་།

གང་ཞིག་བརྟེན་འཆད་ལ་ཐོགས་མེད་པ།
རབ་བྱུང་དྲུག་ཁྱིམ་ཚུལ་དུ་རྣམ་འཁོར་གྱི།
བྱམས་བཅེ་བྱུང་འབྲེལ་ཐོགས་ནས་སྟོབ་བྲིད་མཁས།
གངས་རྒྱུངས་རིག་གནས་སྤྱོད་པོ་དེ་ལ་བསམས།

དབྱིན་ཇི་དགེ་ཆུང་།

གང་གི་གསུང་སྐད་སྟན་པོ་ཐོས་པ་ལས།
སྟོབ་མ་རྣམས་པའི་སེམས་ཀྱི་ངལ་བ་བསམ།
ཉན་པོའི་ཁམས་དང་བསྟན་ཏེ་སྟོབ་བྲིད་མཁས།
རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐད་ཡིག་སྤྱོད་པོ་དེ་ལ་བསམས།

གང་གི་སྤྱོད་ཐུགས་མ་ལུས་ཤེས་ཡོན་གཏམས།
གཏམས་ཏེ་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་གསུང་པར་མཁས།
མཁས་པའི་ཐུགས་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་མཚུངས།
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ལ་མདོན་པར་བསྟོད།

ཕྱི་ལོ་འཕྲུལ་གྱི་ལུང་ལུགས།

རང་འཆོལ། དབྱ་ལོག་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

དྲང་སྲོང་ལྷང་བའི་རི་དྲགས་ནགས་ཞེས་གྲགས་པ་ཡི།
ཉེ་བར་གནས་པའི་ལྷ་རྩ་བོད་ཀྱི་སྲོབ་ཆེན་གྱི།
གནའ་དེང་ཤེས་བྱར་དགག་སྐྱབ་མཛད་པའི་སྐྱན་པ་དེ།
སྲུང་ཁྱུང་མ་འབད་འཛིན་མའི་བྱོན་ལ་རྒྱང་ལྷར་གྲགས།

ཤེས་རིག་སྣ་མང་སྐྱང་སའི་དབྱེལ་ཡངས་སྲོབ་སྤྱིང་འདྲར།
གངས་ལྗོངས་བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་ལྷ་པོ་ཡི།
ལྷ་སྲོད་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཅི་རིགས་གནས་ནམས་མ་ལུས་དང་།
འཕགས་ལུལ་མཁས་པའི་གཞུང་ལུགས་སྲོབ་པའི་སྐལ་བ་ལྟན།

མཐོ་སྐང་བོད་ཀྱི་བྱན་མིན་བརྒྱ་ལྷག་རིག་གནས་དང་།
ལེགས་སྦྱར་ཉིན་དབྱིན་སྐད་དང་རྒྱལ་རབས་ཆོན་རིག་བཅས།
རྩོམ་པར་འོས་པའི་གནའ་དེང་ཤེས་བྱ་རྩ་མ་ལ།
རང་རང་གང་འདོད་མཐར་གྱིས་སྲོབ་པའི་སྐལ་བ་བཟང་ལྟན།

རིག་པའི་གཏིར་མཛོད་གཙུག་ལག་ཁང་ཆེན་འདི་ཡི་ནང་།
རིས་མེད་ཕྱི་ནང་རྒྱལ་ཁབ་མི་འདྲའི་སྲོབ་མ་རྣམས།
ཕན་ཚུན་བར་ལ་བསམ་ཤེས་ཡངས་མའི་ལྷ་ཚུལ་ཏེ།
རིག་པ་སྲོབ་པར་སྲོབ་ལྟེར་བའི་ཁོར་ལུག་བཟང་།

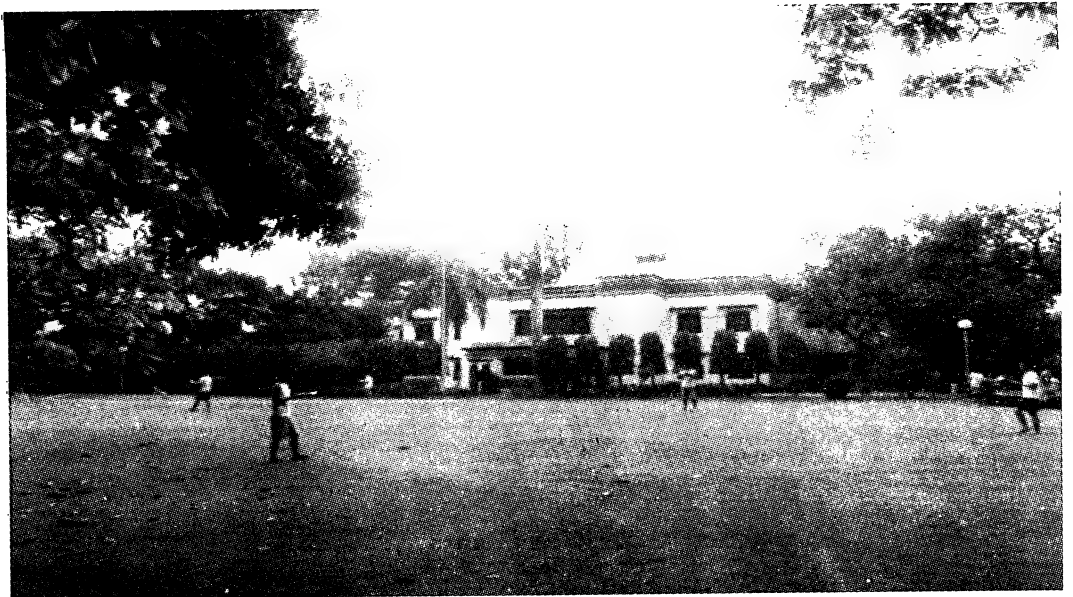
ཁང་བཅེགས་གསུམ་ལྟན་ཡིད་འོང་སྲོབ་ཁང་སམ་ཚྭ་ལ།
ལྷ་ན་རྒྱག་ཅིང་བཀོད་པ་རབ་མཛེས་བཞིན་རུ་ཅན།
ནང་རྩ་རྒྱངས་གཙང་འཛིན་ཁང་གྲུབ་བཞིན་ཐེང་བ་དང་།
སྣ་ཆོགས་ལས་བྱུངས་ཆོན་པ་རྩ་མ་མཚར་རྩ་དངར།

བཀོད་ལེགས་ཡིད་འོང་ཞི་འཆོ་དཔེ་མཛོད་ཁང་བཟང་ལྟེ།

གནའ་དེང་ཤེས་བྱའི་རོ་བཅུད་འཛིན་པའི་རིན་པོ་ལ་གྱེ།
ཕྱ་ཚོགས་དཔེ་དེབ་ཁྱི་ཚོ་རྩ་མས་ཡོངས་གང་བ།
ཀུན་གྱི་ཡིད་འཕྲོག་སྟན་པ་ཚྭ་གས་བཞེར་མ་ལུས་ཁྱབ།

ནེའུ་གསེང་ཡངས་མོ་གཡུ་ཡི་མཆ་དུལ་ཕྱིས་འདྲ་བ།
ཚྭ་གས་དང་མཚམས་སུ་ནམ་བུ་མེ་རྟོག་བརྒྱ་ཕྱག་བཞུད།
ཕྱ་མང་ལྗོན་ཤིང་མཚར་རྩ་དངར་བས་མཐར་བསྐྱར་བའི།
ལྷ་མོ་ཅིང་ཡིད་འོང་སློབ་སྤྲིང་དབུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚལ་མཛེས།

ནང་ན་གནའ་དེང་རིག་པའི་ཉིང་ཁྱའི་མཛོད་འཛིན་ཅིང་།
ཕྱི་རུ་ཁོར་ལྷག་རབ་མཛེས་དག་གཅིང་སློབ་ཆེན་འདིར།
ཤེས་རིག་ཐུང་ཅི་འཛོ་བར་འདོད་པའི་སློ་གསལ་ནམས།
ནམ་བུ་ཤེས་བྱའི་མེ་རྟོག་སྟོན་བཞེན་བསུ་བ་ལྟ།



མ་ཡུམ་གྱི་སྤར་སྒྲོབ་གྲུ་བྲན་སྒྲུ།

བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ། དབྱ་ལོག་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

བཅེ་བའི་པ་མ་མིང་གི་ཡུལ་མི་སྤྱན་ཟླ་ནམས་བཞག་སྟེ།
རེ་བའི་མིག་ཞག་ཚོན་པོ་མཐུན་ཏུ་སྒྲོ་གཏུང་ངང་འཕང་ནས།
ཉི་མ་ལྷ་ཡའི་བཅན་རྒྱུད་གོམ་པའི་འདེགས་འཛུགས་འཇལ་ཏེ།
འཕགས་ཡུལ་བྱང་སྤྱོད་གོ་སྤར་སྒྲོབ་གྲུའི་པང་ཁ་རྩ་ཆས་ཡོང་།

འཆད་བ་དོན་གཉེར་རིན་སྤར་སྒྲོ་བའི་གཙུག་ལག་གི་དཔལ་སྟེར།
ཚོད་བ་དགག་སྒྲུབ་རྩལ་པོས་དབྱང་དགྲ་པ་མཐའ་རྩ་བསྒྲོད་མཁན།
ཚུམ་ཆེ་རབ་སྤྱན་ཚུམ་ཆེན་རྩལ་པོས་སྤྱོད་མཁན་གྱི་ཡིད་འཕྲོག།
འདི་ནི་འབྲས་བཟང་སྤྱིན་པའི་མ་ཡུམ་སྒྲོབ་གྲུ་ཡི་མཛེས་དཔལ།

རིང་རིང་བྲན་པ་སྒྲུལ་བའི་ཙོང་བརྩ་སྤྱན་མོ་དེ་སྒྲོན་ཏུས།
གཏི་མུག་རུམ་ལས་ཐར་བའི་གྲལ་མཉམ་གོམ་སྤྲལས་ཀྱི་འཛུགས་འཛུགས།
རབ་བཞིན་ཆོམས་ཆེན་གྱི་བཞིན་དང་དཔལ་བྱར་གྱིས་བསྐྱར་ཏེ།
ཞོགས་འདོན་དབྱངས་རྟ་སྤྱན་མོ་སྒྲུབ་པའི་ཁུ་བྱག་དེ་གྲགས་བྱང་།

འབྲུ་བྲག་སྟེ་མས་མགོ་བོ་སྤྱད་པའི་ཁྱིའི་ཁ་ཡིས་བསྐྱར་ཁྱིང་།
བསྐྱར་ཏུ་འགྲིགས་པའི་ཡིད་འོང་ལྷོན་པའི་ལོ་འདུབ་གྱིས་བརྒྱུ་ལ།
དྲི་བསྐྱང་འབྲུལ་བའི་རབ་མཛེས་མེ་ཉྒྱ་སྤྱན་ཡིས་སྤྱད་པའི།
རྒྱུད་ནས་གསོས་ཤིང་བཅེ་བའི་གོ་སྤར་སྒྲོབ་སྤྱིང་དེ་བྲན་བྱང་།

གསར་སྟེན་ལྷང་སྒྲུག་ཆོགས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་ནི་བདེ་ཡིས་བརྒྱན་ཅིང་།
མཛེས་བའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པས་རོ་བརྩུད་གི་སར་གྱིས་སྒྲོང་ཏུས།
སྒྲོབ་སྒྲོང་དོན་ཏུ་གཉེར་བའི་སྤྱལ་ལྷན་རྒྱུད་གི་བྱང་བས།
མགོ་བོ་དགྲུང་ལ་བཏོགས་ནས་ཤེས་རིག་ཅི་བརྩུད་ལ་རོལ་མཛེས།

རྟ་བརྩུན་བདག་པོ་ཞོགས་པའི་དཔངས་མཐོ་རི་ཅི་བས་འཇུག་ཁྱིང་།

ཕྱི་ཆུང་ཚོགས་ཀྱིས་གེ་འཇུག་སྒྲིག་མོས་མགིན་དབང་ས་དེ་གྱིར་དུས།
སྒྲོབ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཀྱན་དུ་སྒོ་འཛིན་ཤེས་རིག་བྱ་ལ་བཙོན་པའི།
མ་ཡུམ་སྒྲོབ་གྱི་ན་ཆུང་སྒྲོབ་ལྷག་པོ་མ་ཚོ་དུན་བྱང་།

ལྷག་བསམ་ལ་རྒྱུ་སྤྱིང་སྒྲོབ་ས་མེ་ཅུ་སྤར་མཁས་ཀྱི་དགེ་ཆན།
བཙེ་བའི་འཇུག་མདངས་ལྷག་པོར་གྲོལ་བའི་བྱམས་ལྷན་གྱི་མ་ཚབ།
ལས་ལ་བཙོན་ཞིང་གཞན་པན་བསམ་པ་དཀར་པོ་ཡི་ལས་བྱེད།
མདོར་ན་མི་རིགས་ཤིག་གི་བདེན་དོན་སྤྱིང་མཁས་ཀྱི་སྒྲོབ་གྱ།

ཁོ་པོ་མི་ཡུལ་སྤྱིབས་ནས་བཟང་བྱ་བདུན་ཅམ་ཞིག་འདས་ཤིང་།
སྤྱིང་ནས་བཙེ་བའི་མ་ཡུམ་གྱི་ཕུར་སྒྲོབ་གྱ་དང་བལ་ཏེ།
ལྷ་ཁོར་སྤྱིབས་ནས་བཟང་བྱ་གཉིས་ཅམ་ཞིག་ཕྱིན་པས།
མ་ཡུམ་སྒྲོབ་གྱ་དུན་པའི་འདུན་པ་འགོག་ཐབས་རང་མི་འདུག།

ར་རང་གིས་ཕྱི་སྤྱིང་བཟང་
ཤེས་པ་དེ་ར་རང་གི་འཛིན་ཐང་དང་ཡིན་
ཏན་རེད་ དེ་ནི་གལ་སྤྱིང་རས་མ་ཤེས་
ནའང་རོ་ཚད་གསུམ་དོན་མེད།
འོན་ཀྱང་གལ་སྤྱིང་ར་རང་གིས་ཐང་
སྤྱིང་དང་ཐང་ཡིག་མ་ཤེས་ན་དེ་ནི་ར་རང་
གི་ཞབས་འདེན་ཡིན་པས་རོ་གནོད་དགོས་
པ་ཞིག་རེད།



ཏུན་གཞིགས་པན་ཆེན་ཨེར་ཏེ་མི་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་ནས།

ར་མ་གཡོ་བའི་བྱི་ཆོགས།

མེ་ལོང་།

སྤྱ་འདབས་ལྷགས་ཀྱིས་བཏགས་པའི་བྱི་ཆོན་འདིའི།
ས་སོ་ཡང་དག་ལྷ་བའི་མིག་བྱང་གིས།
སྤང་ཆད་སྤྱོད་ཏུ་མཐོང་བའི་ཉམ་སེམས་ཀྱིས།
འཇིགས་པའི་མཆེ་བ་ཡངས་པའི་མཁའ་ལ་ངོམ།

མི་གཙང་ཁ་ལ་བཟུང་བའི་བྱི་ཆོན་འདིས།
སྤྱོད་སེམས་ཁོག་གི་གཅིན་པའི་ཐིགས་པ་ཡང་།
དམའ་བ་འོག་གི་ས་ལ་མ་བཏང་བར།
བསམ་བཞིན་ཅིག་ངོར་གཞོད་པའི་རི་མོ་འབྲི།

མི་གཙང་ཕྱི་ལ་དཔོ་བའི་གཅིན་པ་ཡང་།
འཇིགས་ཏུང་ངོ་གདོང་གཉེར་བའི་བྱི་ཆོན་འདིས།
རིན་ཆེན་ས་ལ་ལྷང་བའི་མངས་སེམས་ཀྱིས།
ཞེན་ཆགས་མཆུ་འདབ་སྤྱོད་པའི་ངལ་བ་ཚོམ།

ཟས་ལྷག་ཡང་ཡང་སྤྱད་པའི་སྤྱོད་སེམས་ཀྱིས།
རི་གོང་ཁྱུང་གིས་བཀྲངས་པའི་བྱི་ཆོན་འདིས།
སྤྱོད་འཇམ་པའི་འོག་གི་མི་ལམ་ཡང་།
དམའ་བ་དམུལ་བའི་ཁམས་ཀྱི་གཉིང་ལ་བསྐྱལ།

ཉམ་ཆུང་ཉ་ལ་སྤང་བའི་བྱི་ཆོན་འདིས།
མི་བཟན་འཕྱར་བག་ཆོད་པའི་འཇིག་རྟེན་ན།
སྐབས་རེར་འཇིང་ཉམས་མཆེ་བའི་ཐིལ་ཤུགས་དང་།
ལན་རེར་ལྷམ་པའི་ར་མ་ནང་ཏུ་འགྲགས།

འབྲེལ་མེད་སྤྱད་སྤྱི་ཕྱགས་ལ་ན་བ་དེ།
གཡོ་ལ་ངལ་བ་མེད་པའི་བྱི་ཆོན་འདིས།

དོན་ཆེན་ལས་ཀྱིས་བྲེལ་བའི་མགྲོན་པོ་ནམས།
དོན་མེད་དག་ཏུ་འཇིན་པའི་སྤྱོད་བ་ཚོམ།

ལས་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་བདག་ཆེན་ཏུ།
ལྷགས་ཐག་སྤེལ་འཁོན་པའི་བྱི་ཆོན་འདིས།
ཐལ་འཕྲོ་བ་འདོམ་པ་གང་གི་འཇིག་རྟེན་ན།
རྒྱལ་ཁམས་རང་ལ་དབང་བའི་སྤང་བ་སྤྱོད།

མཆེ་བའི་ཁྱོ་གཅིགས་འགྲོ་ལ་གཉེར་བའི་རིན།
རྩ་ལྷག་མགོ་ལ་བབས་པའི་ན་བྱག་གིས།
ར་མ་ནང་ཏུ་འཁྱུམས་པའི་ལས་དབང་འདི།
སྤྱོད་ཀྱང་མ་བྱིན་རང་ལ་ཉོས་པའི་སྤྱོད།

ཁ་ལྷེ་ཤ་ལ་གོམས་པའི་བྱི་ཆོན་འདིས།
ཤ་མེད་ཏུས་རྩོག་ཅིག་གི་རིན་འབབ་ལ།
འཇིགས་ཏུང་སྤྱིང་ཙ་འདར་བའི་མཆེ་ཐེར་བྱང་།
མི་གཙང་སྤྱོད་ལ་འཕེན་པའི་སྤྱོད་གར་སྤྱོད།

ནམ་དག་སེམས་པས་ཕྱག་བྱང་ཡར་བཀྲགས་ནས།
ཁ་ཟས་མངས་མེད་བྱིན་པའི་བརྟུ་ལན་ཏུ།
ཀྱན་ལ་ར་མ་གཡོ་བའི་བྱི་ཆོན་འདིས།
མི་གཙང་སྤྱོད་པའི་ལེགས་སྤྱོད་ནང་ལ་དྲངས།

བྱི་ཡི་རྒྱན་མ་འགོག་པའི་ཆ་རྒྱན་ཏུ།
ཤ་ཁྲག་ཟས་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་བྱི་ཆོན་འདིས།
ནང་གི་གཡང་རྟེན་ལྷ་བྱའི་ལྷག་ཆུང་ནམས།
གཡོ་འགྲུལ་སྤྱོད་གི་དབང་ཙ་ཉམས་པར་བྱས།

ཀ་ཚུམ་རིག་པའི་མེ་མཉེ

བོད་



ཀ་ཚུམ་ལ་ཀམ་པའི་མེ་མཉེ

བོད་པའི་མེ་མཉེ་ལ་

ཀ་བཤད་མ་གསང་བྲན་གཏམ།

བྱམས་པ་ལྷན་གྱུ་བ། དབྱ་ལོག་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

ཀ་དག་ཟབ་མོའི་གནས་ལྷགས་རྟོགས་པ་ལ།
ཁ་ནས་སྒྲ་མཁས་ཅམ་གྱིས་སྒྱབ་དཀའ་བས།
ག་ལེར་ཆོས་ཉིད་ཐུགས་ལ་འཁྲུངས་འདོད་ནམས།
ང་འཛིན་སྤངས་ཏེ་ཐོས་པ་ཉམས་སྤྲུངས།

ཅ་ཅ་ཆོས་ཆོག་ཐར་ཐོར་ཤེས་སྒྲུལ་ཡང་།
ཆ་ལྷགས་མི་མཐུན་ཐ་ཤལ་ཚུལ་བཟུང་ནས།
ཇ་ཆང་ཅམ་གྱི་དོན་ལའང་ཐོབ་ཚད་ཀྱིས།
ཉ་ཉག་ཚུལ་མིན་སྒྱུར་འགར་སྤྱོད་མཆར།

ཏཱ་ཐ་ག་ཏའི་བསྟན་པའི་སྒྲོམ་ཞུགས་ནས།
ཐ་ཆད་སྒྱུར་པས་སྟོན་པའི་ཞབས་འདྲེན་ན།
ད་རེ་ཅམ་གྱི་མི་ལྷས་རིན་ཆེན་དེ།
ན་ཀས་འཆི་གསུམ་སྟུག་ལས་དོན་མ་མཐོང་།

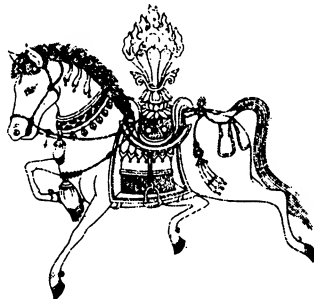
པ་སངས་ལྟར་དཀར་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་དང་།
ཕ་མ་དགེ་རྒན་གསུང་ལ་མི་ཞན་པར།
བ་སྤང་ཇི་ཡི་ཚུལ་འཛིན་སྒྱེ་བོ་ནམས།
མ་རིག་མ་གཡོག་རིག་པའི་ཡོན་ཏན་སྒྲོབས།

ཅ་རི་གནས་བཞིན་མངོས་སྟུག་མ་མཆིས་ཀྱང་།
ཆ་བའི་ཡུལ་འདིར་བཙོན་པའི་སྒྲོ་ལྷན་ན།
ཇ་ཡའི་གོ་འཕང་སྒྱབ་པར་མི་རྩལ་ཞེས།
མ་མོའི་ཚུལ་ལྟར་སྒྲོས་པ་དོན་ལྷན་མིན།

ཞུ་ལྟར་བསྟན་པའི་མིང་རྒྱན་མཐོར་འདེགས་ཕྱིར།
ཟ་བརྟུང་འབའ་ཞིག་བདེ་བས་མི་དོམས་པར།
འ་ཅག་སྟོན་པའི་གསུང་བའི་དམ་ཆོས་ལ།
ཡ་མཚན་དོ་མཚར་སྒྱེས་ཏེ་ཉམས་སྤྲུངས།

ར་བ་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་ནས།
ལ་དང་ལྷང་པ་བརྒྱ་ཕྱག་འཕྲིད་བརྒྱལ་པའི།
ཤ་ཁྲག་གཅིག་པའི་ཕུ་ཅུ་མིང་སྤང་ནམས།
ས་མཐའ་ཡོང་བའི་དགོས་དོན་མ་བཟུང་རོགས།

ཏ་ཅང་དམར་ཇེན་གཏམ་འདི་མི་སྟོན་ཡང་།
ཤ་ཆའི་གཏམ་ལ་སྒྲིང་པོ་མེད་ཅེས་ལྟར།
ཁ་ཅིག་ཞེས་ལ་ཕྱག་སྟུག་སོང་སྤྲིད་ན།
ཨ་མའི་བྱ་ངས་སྒྲིང་ནས་དགོངས་དག་ལྷ།



བརྩེ་བའི་གཟེབ་ཏུ་ཚུད་པ།

-----R.Lལ་ཡུལ་བའི་བརྩེ་འཕྲིན་དང་པོ།

ཕྱི་ལོ། (དགའ་རོགས་དུས་ཆེན་ཉིན་གཅིག་ཉི་ཤུལ།)



ཀ་བ་བཞིན་དུ་བརྟན་པོར་བཞུགས་ཀྱང་།
ཁ་བའི་འདབ་བཞིན་བྱེད་ཚུགས་སྤར་སོང་།
ག་ལེར་བསམས་ཤིང་གཞིགས་ཅིམ་བྱས་ན།
ང་རང་བྱེད་ལ་ཡིད་དབང་ཤོར་འདུག།
ཅ་ཅའི་གཏམ་ཉོག་མང་པོ་བསྐྱངས་ནས།
ཆ་ལྷགས་སྤྲིག་སྒོལ་ཡོངས་རྫོགས་དོར་ཏེ།
ང་ཚམ་མཉམ་ཟའི་གོ་སྐབས་མེད་ཀྱང་།
ཉ་ཉར་བཅར་ཏེ་གཏམ་ཞིག་སྤྲོང་འདོད།
ཉ་ར་དཔའ་མོ་མི་མོར་སྤྲུལ་འདྲ།
ཐ་མལ་ང་ལ་འཕྲོད་ཐབས་མེད་ཀྱང་།
ད་ནི་གཏུང་བ་བཟོད་ཐབས་མི་འདུག།
ན་ཟུག་ཡོད་ཆོད་གཅིག་ཅར་སྐྱག་འདོད།
པ་ལོའི་འདབ་མ་ཡར་ཚུར་གཡོ་ནས།
ཕ་ཡུལ་ལྷ་བྱའི་གནས་འདིར་རྒྱ་དུས།
བ་སྤང་བཞིན་གྱི་ལྷན་ཀན་ང་ནི།
མ་ལ་བྱེད་ལ་སེམས་པ་ཤོར་སོང་།
ཅ་རི་ལྷ་བྱའི་གནས་མཆོག་འདི་ནས།

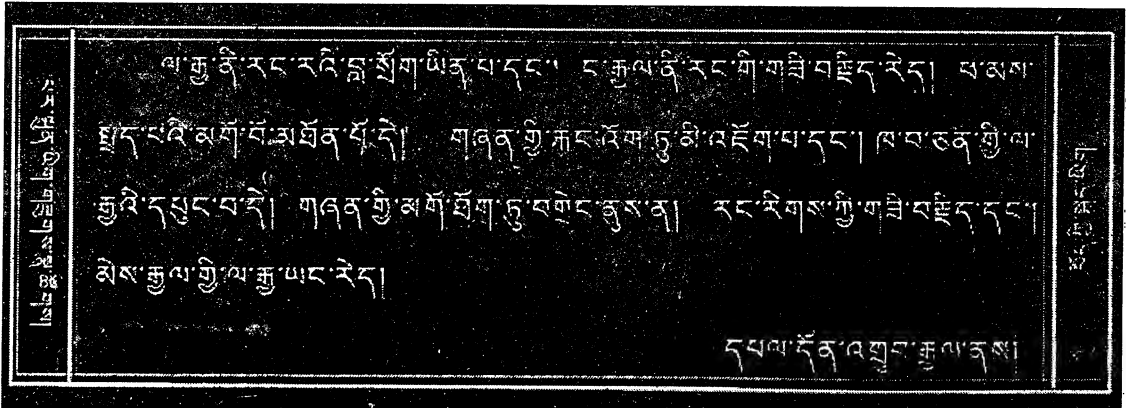
ཆ་གྲང་ཡུལ་གྱ་དུ་མ་འགྲིམས་ཀྱང་།
ང་ལང་བུལ་བའི་སྤྲིང་གི་གྲོགས་མོ།
ལྷ་ར་ཤ་སེར་ཡོད་པར་ཤེས་བྱུང་།
ལྷ་གོས་མཁོ་ཆས་མང་པོ་མེད་ལ།
ཟ་འཐུང་རྒྱས་པོ་དེ་འདྲ་མེད་ཀྱང་།
འ་ཅག་ལྷན་དུ་བཞུགས་རྒྱ་བྱང་ན།
ཡ་མཚན་གཞན་པ་དགོས་དོན་མི་འདུག།
ར་མ་ལྷག་གི་ཆ་ལྷགས་དོར་ཏེ།
ལ་ལུང་མང་པོའི་སྐད་རིགས་སྤྱངས་དུས།
ཤ་ཆ་བྱེད་མཁན་བྱེད་འདྲ་རག་ན།
ས་མཐར་ལྷང་ཡང་འཁྱོད་པ་མི་འདུག།
ཏ་ཅང་མཛོས་པའི་བྱ་མོ་བྱེད་ལ།
ཨ་མཚར་ཀ་བཤད་ཐུང་དུ་འདི་འབྱུལ།
ཏ་ལས་དགོས་པའི་སྤྲན་པོ་མེད་ཀྱང་།
ཨ་ཉོག་ང་ཡི་སྤྲིང་གི་གཏམ་ཡིན།
མཆན།
*མ་ལ་ཞེས་པ་ནི་ངོ་མཚར་བའི་བོད་སྐད་ལོ།

བསྟོན་པ་ཀ་ཐེང་།

བསྟོན་ནམས་བྱང་རྒྱལ། དབྱ་ལོག་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

ཀ་ནས་དག་པའི་གནས་ལྷགས་གསལ་མཛད་དེས།
 ཁ་བའི་ཡུལ་གྱི་གདུལ་དཀའི་འགྲོ་ཀུན་སྟོང་།
 ཀ་ཅུ་ལྷགས་ཀྱང་འཆེ་མེད་ལམ་སྟོན་པ།
 ང་ཅག་ནམས་ཀྱི་མགོན་སྐབས་དེ་ལ་འདུད།
 ཅ་དངོས་ལ་སོགས་ཟང་ཟིང་སྦྱིན་བཏང་ཉི།
 ཆ་ལྷགས་བཟང་བའི་སྦྱགས་སུ་འཛུང་མཛད་ཅིང་།
 ཇ་ཆང་བག་མེད་རོལ་ལ་འགོག་མཛད་པ།
 ཉ་གང་ཟླ་བ་འདྲ་བའི་བཤེས་གཉིན་བཀྱར།
 ཏྲ་ཐུ་ག་ཏའི་ལེགས་བཤད་འཆད་ཚོད་ཀྱིས།
 ཐ་ཆད་ནམས་ཀྱང་བཏུལ་ཏི་བདེ་བར་བཀོད།
 ད་ལྟའི་མི་རབས་ནམས་ལའང་ཕན་པའི་སྦྱན།
 བ་གཞོན་ང་ཡི་གཏན་སྐབས་ལྷ་ཆང་ཡིན།
 པ་མ་ཉ་བྱའི་བཅེ་ལྷན་དགེ་ཆུན་མང་།
 ཕ་ཡུལ་ལས་ཀྱང་མཆར་བའི་སྦྱང་ཆལ་ལྷན།
 བ་ལང་སྦྱོན་པ་ཉ་བྱའི་མི་ངན་དབེན།
 མ་འོངས་སོན་ཅ་འབྱུང་སའི་སྦྱོབ་ལྷར་བསྐྱུགས།

ཆ་བའི་ཡུལ་འདིར་བྱད་པའི་སྦྱགས་དག་ལ།
 ཇ་ལང་སྦྱོང་པ་སྦྱང་བའི་ཐབས་སྟོན་པ།
 མ་ལེར་ཡིད་ཏུ་ཤར་བའི་འཛིན་སྦྱགས་བཟང་།
 ཉ་བོ་ནམས་ལའང་སྦྱན་པའི་སེམས་བཟང་གིས།
 ཐ་ང་ཟིང་ངའི་སེམས་ངན་སྦྱང་ལ་འགྱུས།
 འ་ཁྱར་སྦྱང་ན་བལ་ཞིང་དག་འཇམ་པའི།
 ཡ་རབས་ཆེ་བའི་སྦྱགས་དེའི་ཀུན་སྦྱོང་མཆར།
 ར་བ་དབེན་པའི་མཆར་རྒྱུག་སྦྱང་ཆལ་དང་།
 ལ་ཡུང་གསེང་གི་དྲངས་ཤིང་ཞིམ་པའི་རྒྱ།
 ཤ་བོ་ཡུ་མོ་བག་ལེབས་ངང་ཆགས་པའི།
 ས་གཞི་ཡངས་ཤིང་མཛེས་པའི་རང་ཡུལ་བཟང་།
 ཏ་ཅང་རྒྱང་བའི་ཤོག་དཀར་འདི་ནང་ཏུ།
 ཨ་མའི་བཀའ་དྲིན་ཤོངས་བར་ཤིན་ཏུ་དཀའ།
 མི་ཆེ་འདི་ཡི་སོག་མའི་ལམ་སྟོན་པ།
 བཅེ་སེམས་བྱུར་བྱུར་གཏམས་པའི་ཨ་མ་ཡིན།



ལྷན་ཚུལ་ལ་བྱེད་མེད།



འཕགས་པའི་ལོ་ལྔ་པ་ལྷན་ཚུལ་ལ་བྱེད་མེད་པའི་ལོ་ལྔ་པ་ལྷན་ཚུལ་ལ་བྱེད་མེད།

འཕགས་པའི་ལོ་ལྔ་པ་ལྷན་ཚུལ་ལ་བྱེད་མེད་པའི་ལོ་ལྔ་པ་ལྷན་ཚུལ་ལ་བྱེད་མེད།

[illegible]

ཡུ་བཅུ་ང་དགུ་མོའི་ཚུན་ཆད་ནས་བཟུང་། བོད་ཀྱི་མི་
རབས་ཀྱི་པ་དག་རིག་གནས་གསར་བཞེ་ཆེན་མོའི་
མནར་གཅོད་དང་གཏུག་རྩལ་གྱི་ཡོ་ཁ་ནས་བཟོད་ཐབས་
བལ་བའི་ན་རྩལ་གི་གཟེར་བ་ཆོད་མེད་དང་བཅས་ཏེ། ལྷ་
ཡུལ་ལྷ་བུའི་རང་ཡུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་འཁྱེད་ཞེན་གྱི་
ཕྱིར་མིག་འཕེན་བཞིན་འདས་སོང་བའི་ཡོ་མང་པོ་ཞིག་
གི་རྗེས་ལ། ཡོ་རབས་གསར་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་གསར་བའི་
དེད་དཔལ་གྱི་ཁྲོད་ནས་མི་རབས་གསར་བ་དག་གཅིག་
རྗེས་གཉིས་ལ་མཐུད་དེ་རྩ་དང་ཅི་ཡིང་བཞིན་སྐྱེས་ནས་
ཡོང་བའི་ཁ་མཆོམས་སྤྲུལ་ནས་གི་ཅ་བྲིམས་ཀྱང་དུས་གྱི་
འཁོར་ལོ་དང་བསྐྱེད་ནས་ཅུང་ལྡོད་ལ་བབས་ཏེ། བོད་
ནང་གི་ས་ཁུལ་གང་ས་ཡར་རྒྱས་གྱི་མིང་གིས་ཟིན་པའི་ཕྱི་
ཕུན་མིག་ལ་མཛེས་པ་དང་། རྟོན་སྒྲིང་ཡིད་ལ་གཅོས་པའི་
ཐ་བྲ་ཟང་ཟིང་གིས་ཐད་དེ་བཀལ་ནས་གདའ་བ་
དེས་ཀྱལ་སྤྱིའི་དང་བ་འབྲེན་པའི་མགོན་པོ་གང་གི་
གསུང་སྐད་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པར་འབད་གྱིན་ཡོད་པ་
དེ་དུམ་འི་དུས་སྐབས་ལ་ཡང་མཐོང་ཆོས་སུ་མངའ་བ་
དེ་རེད་མོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་ཀྱང་གོ་དང་ང་ཚོའི་
ལས་རྒལ་གྱི་སློབ་གསོ་དམར་པོའི་སློག་དེབ་གྱི་ཁྲོད་ན་
དངའ་བཞིན་པའི་བོད་ཀྱི་མི་རྒྱུད་གསར་བའི་གཞོན་ནུ་པོ་
དག་གི་བསམ་སློབ་མིག་རྒྱང་གིས་དྲི་མ་མེད་པའི་བོད་
དག་དོང་དམར་ཆེན་མོའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་ཞིག་ཐ་ན་བོད་ཀྱི་
ལ་དར་དང་བོད་ཀྱི་རྒལ་སྤྱོད་བོད་ཀྱི་རྒལ་པོ་དང་བོད་
སློལ་རྒྱན་སོགས་མིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་དང་རྒྱ་བས་གོ་རྒྱ་

ནི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་མི་སྤྲོད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་ནས་མོང་གི་
དོན་དག་དེ་འདྲ་འབྱུང་གིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་དངོས་
གནས་འཇིགས་སུ་རྒྱུང་བའི་ཐབས་རྒྱུ་ཤིག་ལྟེ་ད་ལྟོ་རྒྱ་
ནག་གིས་དྲག་ཆས་སྤྲོས་ཏེ་བོད་མི་དམར་གསོད་གཏོང་
གི་ཡོད་པ་ལས་ཀྱང་འཇིགས་སུ་རྒྱུང་བ་ཞིག་རེད། གལ་
ཏེ་རྒྱ་ནག་གིས་ཁ་སང་དང་དེ་རིང་གི་འདི་ལྟར་བོད་མི་
ཡིན་ནོ་ཅོག་གི་སྐར་ལ་དྲག་ཤྱགས་ཀྱིས་གཉའ་གཞོན་
དང་གཏུག་རྩལ་གྱི་ལས་གཞི་མ་བཅུམས་ན། ལུས་ཀྱི་
ཐུངས་ཁྲག་གཅིག་པའི་བོད་ནང་གི་ངའི་ཕུ་ཅུ་སྤྲོན་ཟླ་ཆོ་
དངོས་གནས་འཇིགས་སྤྲོས་གི་ཅོང་བར་མེད་པའི་དབེན་
སྤྲོངས་སུ་ཀྱང་གོ་དང་མེས་རྒྱལ་ལ་དགའ་བའི་དར་ཆ་
དམར་པོ་དེའི་འོག་ནས་སྤྲོ་མེས་གཉིད་ལ་ཡུར་ཏེ་རྒྱ་
ནག་མི་དམངས་ཀྱང་སྤྱར་བཅུ་གསུམ་གྱི་གསེང་ལ་འཐིམ་
འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་དེ་ཉ་ཅང་ཉ་ཅང་གི་ཐག་ཏེ་ཞིག་ན་
འདུག་ཡང་བསམས་ནས་ང་སྤྱོད་མྱོང་། དེ་ལྟར་ནའང་། རུས་
ཆོད་ཀྱི་མཐུ་དོགས་སུ་འཕྱུར་བཞིན་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་
དངོས་ཡོད་ཆོད་ལྟར་བོད་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་གི་
ཐད་ལའང་རབས་དང་རིམ་པའི་འཕྱར་བ་ལྟ་ཆོགས་པ་
ཞིག་ད་བར་རྒྱ་བྱང་མ་ཐོང་བ་གལ་ཡིན་ཏེ་རྩ་བ་ནས་མ་
ཡིན། ཉིས་ལྷོད་བརྒྱད་ཡོར་རྒྱ་ནག་གིས་དམིགས་བསལ་
ཀྱིས་བོད་རང་གི་ས་ཐོག་ནས་གྲོག་ཆོང་ལ་རྩོལ་ཡོག་
འཕངས་པ་བཞིན་བོད་མི་རྣམས་ལ་བརྒྱས་བཅོས་ཆོད་
མེད་བྱས་པར་བརྟེན་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་རང་གི་མི་
རིགས། རང་གི་རང་དབང་དང་རང་གི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆེད་
རྒྱ་ཆོང་མས་མཉམ་གཅིག་རྒྱ་གྲོན་ལངས་བྱས་ཡོད་པ་
རེད་ལ། ཆོང་མ་རུས་གཅིག་རྒྱ་བཞེབས་ལངས་བྱས་ནས་
རྒྱ་ནག་ལ་མི་དགའ་བའི་རྣམ་འབྱུར་དང་བཅས་ཏེ་ངོ་
མོལ་གྱི་སྐད་འབོད་ལྟ་བུ་གྱི་ཐོག་ལ་བྱང་མ་ཐོང་བ་ཞིག་
ཀྱང་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ།
རུས་དེ་ནས་བཟུང་ལྟེ་རིམ་གྱིས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་
རིགས་ཀྱི་རང་དབང་མཐོང་གིན་མེད་པའི་ངའི་ཕུ་ཅུ་
སྤྲོན་ཟླ་ཆོད་མིག་ཟུང་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོལ་རས་ནག་པོ་དེ་

ཡང་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་གཏུག་རྩལ་གྱི་ལག་པས་ཕྱིས་སོང་
བ་ནི་དངོས་གནས་རྒྱུ་འཇམ་མཁའ་སྤྲོས་ཤིང་བ་ཞིག་རྒྱ་
བྱུར་བ་རེད་ཡང་བསམས་ནས་དེ་རིང་ང་དགའ་ཡོད།
ངར་ལྷགས་ལྟ་བུའི་བོད་རིགས་གཞོན་སྤྱོད་ཆོད་བསམ་
སྤྲོད་ནང་གི་རབ་རིམ་གྱི་བོད་དང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་
མོའི་གཏོང་རིས་ངོ་མ་དེ་གཞི་ནས་ཁོང་ཆོ་ལ་གསལ་རྒྱ་
བྱུར་བ་ནི་རྒྱ་ནག་གི་གཏུག་རྩལ་ལས་བྱུང་བ་ཤིས་ཤིག་ཡིན་
པས་ངས་དེ་ལ་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ལྟར་འདོད།
ལག་ལ་འབྲལ་མདའ་ཐོགས་ཤིང་ལུས་ལ་དྲག་ཆས་སྤྲོས་
པའི་ཐག་རྒྱུན་ལྟེ་དམག་མི་ཆོས་རུས་ངེས་མེད་ལ་
འཇབ་རྒྱུ་དང་འཇབ་ཆོལ་གྱིས་བྱིམ་ཆོང་རེ་རེ་དང་གྲ་
ཤག་རེ་རེ་བཞིན་བསྤོགས་ཤིང་བཤེར་ནས་འཕྲོག་བཅོམ་
རྒྱུར་སྤྲོད་གི་ངན་སྤྱོད་ཆོད་རྒྱ་མེད་པ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་
ལ་བརྟེན་ནས་བདག་གི་ཕུ་ཅུ་མཆེད་སྤྲོགས་ཆོས་རང་ངོ་
རང་ཤེས་དང་རང་འགན་རང་འཕྱར་གྱི་བཟྱི་བ་དང་རྒྱ་
སྤངས་ཏེ་བོད་རྒྱལ་ཁབ་དང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རང་
དབང་གི་སྤྲད་རྒྱ་ལུས་སྤོག་དམར་པོ་མེ་ལ་བསྐྱོན་ནས་
སྐད་འབོད་རྒྱུར་བརྒྱ་གནམ་འོག་ལ་བསྒྲགས་པ་དེ། ལེ་
རྒྱས་ཀྱི་ནང་རྒྱ་གཉན་ནས་བྱང་མ་ཐོང་བའི་འཇོམ་བྱ་
སྤྲོད་གི་ཆོས་མཐོ་བའི་བྱེན་ལངས་ངོ་མོལ་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་
རྒྱ་བྱུར་སོང་བ་ནི་དངོས་གནས་ཉ་ལས་པ་དང་ཉངས་
སངས་པའི་སྤྲོ་མེད་ཀྱི་སྤྱིར་སྤྱོད་བསམ་བློ་པོ་ཞིག་རེད་
ཡང་། ལྷག་པར་རྒྱ་ཤ་དར་ཁྲག་དར་གྱི་ལང་ཆོ་གསར་
བའི་གཞོན་ནུ་ལོ་རྒྱུད་ཆོས་རང་ཉིད་ནི་རྒྱ་ནག་དང་ཐད་
དེ་ཐ་དད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་འབངས་མི་ཡིན་པའི་ངེས་
པ་གཏིང་ནས་ཉིད་དེ། རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དར་ཆ་དཔྱད་
ལ་འཕྱར་བཞིན་རང་དབང་གི་འབོད་སྤྱོད་བར་མེད་རྒྱ་
སྤྲོད་གིན་པ་འདི་སྤོན་ཆད་ཀྱི་ང་ཆོད་དང་བསྐུར་ན་དངོས་
གནས་རྟོགས་སད་ཅན་དང་རྒྱལ་ཞེན་ཅན་གྱི་དཔལ་ལ་
རྒྱལ་བའི་པོ་ཆོད་རྒྱུད་རྒྱུད་གི་རང་གཤེས་རེད་འདུག་
ཡང་བསམས་ནས་སྤྲོ་མེད་ཀྱི་བྱས་འདུད་ཅིག་དབང་མེད་
རྒྱ་ཤོར་སོང་ངོ་།

[illegible]

བན་ཏེ་མཁར།

རྒྱ་ནག་གིས་ལོ་རབས་མང་པོའི་རིང་པོར་ནང་གི་གཞིས་
 ལུས་མི་དམངས་རྣམས་ལ་ཉེས་མེད་ཉེས་འཇུགས་དང་
 བཅོན་འཇུག་བྲིམས་བཅད། རང་དབང་བཀག་ཐོམ་དང་
 རྐྱད་ཡིག་དབྱེ་འབྱེད། ཁོར་ལུག་གཏོར་བཅོམ་དང་མི་
 རིགས་བཅོས་བསྐྱར་སྐྱེགས་བྲིམས་མེད་ལུགས་མེད་གྲི་
 གཏུམ་སྟོང་དང་ཐིག་སྟོང་མ་རུང་བ་སྤེལ་དང་སྤེལ་
 བཞིན་པ་ནི་དེ་རིང་ཁ་སང་གི་གནམ་འོག་ན་ལག་མཐིམ་
 གྲི་རི་མོ་དང་མིག་མཐུན་གྲི་གཟུགས་བརྟན་བཞིན་གསལ་
 གསལ་ཐིང་ཐིང་གིས་མངོན་པར་གདའ་མོད། འོན་ཀྱང་།
 མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་གཙོས་འཛམ་བུ་གླིང་གི་དྲང་
 བདེན་དང་ཞི་བདེ་ལ་གཞོལ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གཅིག་
 གིས་ཀྱང་ང་ཚོའི་རང་དབང་གི་འཐབ་ཚད་མ་འདྲ་བ་
 འདི་ལ་རྒྱབ་ལངས་གཏུང་འདེགས་གྲི་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་མ་
 རུས་པ་དང་བྱས་ཀྱང་ང་ཚོའི་འདོད་པ་བཞིན་ཕན་འབྲས་
 ཐོན་རྒྱ་མེད་པའི་སྐབས་ཐོག་འདི་ཙམ་ལ། རྒྱ་པ་ཆག་
 ཀྱང་དཀྲིལ་ཀྱང་མི་ཞིག་པ་དང་ལག་པ་ཆག་ཀྱང་བྱས་རྒྱ་
 མི་ཞིག་པའི་དཔེ་ལྟར་ང་ཚོས་ཀྱང་རང་རུས་གང་ཡོད་
 དང་རང་ཤྱགས་ཅི་ཚུགས་གྲིས་རྒྱ་ནག་གི་རུས་ཐབས་
 ངན་པ་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་དང་ཁྱབ་བསྐྱགས། ཐ་ན་རྒྱ་ནག་དང་
 ལྷན་དུ་ཞི་འགྲིག་གི་འབྲེལ་མོལ་ཡང་ཐེངས་མང་བྱས་
 ཟེན་པ་རེད་མོད། ད་བར་དུ་རུས་ཏྟགས་འོས་མོ་ཞིག་མ་
 ཐོན་པ་ནི་ཁ་སང་དེ་རིང་རྒྱ་ནག་གིས་པོད་ནང་ལ་གཟས་
 རས་བསྐྱར་བཞིན་པའི་བྱེད་ཐབས་ངན་པ་དེ་དག་གིས་
 ཀྱང་གསལ་བོར་ཤེས་ཐུབ།

ཁུང་པར་རུ་ཉེ་སྤྱོད་ནས་བཟུང་ཆུ་ནག་གིས་ཤོད་མདོ་
ཁམས་ས་ཁྲལ་གྱི་ར་བ་དང་དཀར་མཛེས། མ་ལྟོ་དང་
མཚོ་ལྟོ་སོགས་ཀྱི་དཔོན་མེ་ཁག་གི་ཤུ་བ་གཙོས་གཞིས་

དམངས་དག་དམིགས་གཏང་ཏུ་བཟུང་སྟེ་མངོན་སུམ་
 འཛེམས་མེད་ཀྱིས་གཉང་གནོན་དྲག་པོ་དང་བརྟན་པ་
 ཚད་མེད། བཙོན་འཇུག་ཁྲིམས་གཙོད་དང་རླང་རྟེག་
 འཕྲོག་བཙོན་མོགས་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མེད་ཡུང་
 བཞིན་དགུང་ལ་འཕྱར་ཁིང་རྒྱབས་སེང་བཞིན་མཁའ་ལ་
 འཕྱོ་བའི་དེ་རིང་ཁ་སང་གི་པོད་རིགས་གཞོན་སྐྱེས་ཚོའི་
 འགཙན་བཤམ་སྒྲ་མེད་ཀྱི་སྒྲིང་སྟོབས་དྲག་འབྱར་འདི་ལ་
 གསེར་གྱི་དོང་ཙེ་བཟེགས་པའི་སྐལ་ཚོགས་སྒྲ་མོ་ཞིག་
 གཞི་ནས་བརྟན་བྱུང་བ་ནི་དངོས་གནས་ཏེ་ལས་དཔོས་
 པ་དང་ཉང་སངས་དཔོས་པ་ཞིག་ཅི་ལ་མིན། འདི་ནི་ལོ་
 རབས་མང་པོའི་གཏུང་ཡུས་ཀྱི་ཆ་ཁ་རྒྱུང་པ་སྟོ་བྱར་ཏུ་
 རྟོལ་བ་ལྟ་བུ་དང་མེམས་གཏིང་ལ་ཉར་བའི་རྩྭ་བསྐལ་
 ཀྱི་མཚོ་མོ་ཤེད་ཀྱིས་འཕྲོམས་པ་ལྟ་བུའི་གྲོན་ལངས་མ་
 འདྲ་བ་དཔེ་མེད་ཅིག་རེད། གྲོན་ལངས་འདི་ལྟ་བུའི་སྒྲིང་
 སྟོབས་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཤེད་ཏུ་རང་ག་བ་ཞིག་ལ་ཡོད་
 སྟེད་པ་མིན་པས་འདི་ནི་བཙན་པོ་སྟོང་བཙན་གྱི་ཆམ་
 ཤེས་གདོང་དམར་པོད་ཀྱི་ན་གཞོན་གསར་པའི་བླ་སྟོག་
 ལ་ཞུགས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་མ་རེད་ཟེར་ག་ལ་བྱུང།

ཅ་པའི་ཆ་ནས་ཤ་དང་ཁྲི་དང་གྱི་ན་གཞོན་ལྡང་མདོག་
གི་ལྷ་ལྷ་ལྷ་བྱ་དང་པ་ལྷ་ཡི་འཁྲི་ཤིང་ལྷ་བྱ་དག་ཅ་ཅང་
སྐད་ཅིག་གཅིག་གི་རིང་འཁྲི་ག་རྟེན་དཀར་ངོས་ནས་
གཏན་དུ་ལྷོས་དཀོས་པར་ལྷུང་བ་ནི་སློ་པམ་དང་སློ་ལྷ་
གི་གཞི་དུ་ལྷུབ་མོད། འོན་ཏང་། ང་ཚོའི་མི་རིགས་ལ་འདི་
འདྲ་པའི་ན་གཞོན་སློ་སློབས་ཅན་དང་ལ་རྒྱ་ཅན། དཔལ་
ངར་ཅན་དང་བརྟན་ཚུགས་ཅན་ཡོད་པར་བསམས་ན་
ལྷལ་ལྷས་གྱི་བོད་མི་རྣམས་དངོས་གནས་མགོ་བོ་གནས་
ལ་འཁྲོགས་པར་ཡང་ངོ་མི་ཆ་བ་ཞིག་རེད། ཁ་འོ་མ་ལས་

འཇམ་ཞིང་ཁོག་ཆོར་མ་ལས་རྒྱལ་པའི་རྒྱ་ནག་གིས་ཀྱང་
མི་རིགས་འདི་ཙམ་གྱི་ཕྱི་དྲུང་ལས་སྤྲོ་བོ་ཞིག་མིན་པ་
མེད་ཀྱི་གཏིང་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་ཆད་ལ་སྤྱོད་པས་
ཡོད་པས་ཁོ་ཆོ་སྤར་བཞིན་བདེ་མོ་སྦྱིད་པོ་ཞིག་གི་ལ་
ཡིན། གནམ་ས་གཡོ་བར་བྱེད་པའི་ན་གཞོན་ཆོའི་སྒོ་
སྤྱོད་ཀྱི་ལས་འབྲལ་འདི་འདྲ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་མེས་རྒྱལ་ལ་
དགའ་བ་དང་ཀྱང་གོ་ལ་དགའ་བའི་ལོ་མང་གི་སྒོ་བ་གསོ་
དྲི་མ་ཅན་དག་ནི་དངོས་གནས་ངལ་བ་འབྲས་མེད་དང་
འཇམ་ཆོན་སྤོང་ཡུལ་དུ་ཁྱུར་སོང་བ་སྟེ་བོད་སྤྱུག་གསར་
སྤྱོད་ཆོའི་མེས་ས་གཏིང་ལ་རྒྱུད་ནས་སེམ་མ་བཏུབ་པ་
ཡང་ཁོང་ཆོས་ཤེས་ཡོད་དེས།

མ་གཞི་ནས་དཔལ་ལ་རར་ཞིང་མཁས་ལ་མཛངས་པའི་
ཆོས་རྒྱལ་མེས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཏུང་རྒྱུད་དྲི་མ་མེད་
པའི་བྱ་རབས་ཆ་བརྒྱད་དག་གི་ནང་ནས་རང་ལུས་རྩེན་
པ་དམར་པོ་མེ་ལ་བསྒྲུན་པའི་སྤྱིད་སྤྱོད་ཅན་དཔལ་པོ་
ཐུབ་བསྟན་དངོས་ཀྱུང་དང་། ལྷ་གཞོན་བཟླ་ཞེ། ལྷ་
གཞོན་ལྷན་ཆོག་གས། ཆོ་དབང་ནོར་བུ། སྒོ་བཟང་སྐལ་
བཟང་། སྒོ་བཟང་དཀོན་མཆོག་སྐལ་བཟང་དབང་ལྷུག་
མཁའ་དབྱིངས། ཆོས་འཕེལ། ནོར་བུ་དག་འདུལ། བསྟན་
འཛིན་དབང་མོ། ལྷ་བ་ཆོ་རིང་། དཔལ་ལྷན་ཆོས་མཆོ།
བསྟན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་གས། བསྟན་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས། ལྷལ་སྤྱོད་
བསོད་ནམ། སྒོ་བཟང་འཇམ་དབྱངས། བསོད་ནམས་རབ་
ཡངས། རིག་འཛིན་རྟོ་རྩེ། བསྟན་འཛིན་ཆོས་སྒྲོན། སྒོ་
བཟང་རྒྱ་མཆོ། དཔལ་ཆོས་བཟང་པོ། ལྷ་རྒྱལ་ཆོ་རིང་
སྦྱིད། རིན་ཆེན། རྟོ་རྩེ། དག་པོ། འཇམ་དབྱངས་དཔལ་
ལྷན། བསོད་ནམས་དར་རྒྱས། འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་
སོགས་ཀྱི་ཆོ་སྤྱོད་གི་རྣམ་ཤེས་ལྷ་མོ་འོད་སྤྱོད་འཕྲོ་བའི་
བདེན་དོན་དང་ནམ་མཁའ་ལྷ་སྤྱི་རང་དབང་གི་ཆེད་
དུའམ་ཡང་ན་རང་གི་འཆོ་རྟེན་ལྷ་སྤྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་
རང་གི་ཉེ་གྲགས་ལྷ་སྤྱི་མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་ལྷ་བསྟར་
ཞིང་སྤོང་ལ་བརྒྱས་པ་ལྷར་གཅིག་རྩེས་གཉིས་ལ་མཐུད་
དེ་མཛོན་བྱུང་བ་ནི་མི་རིགས་འདིའི་ཆོ་རབས་ཐམས་

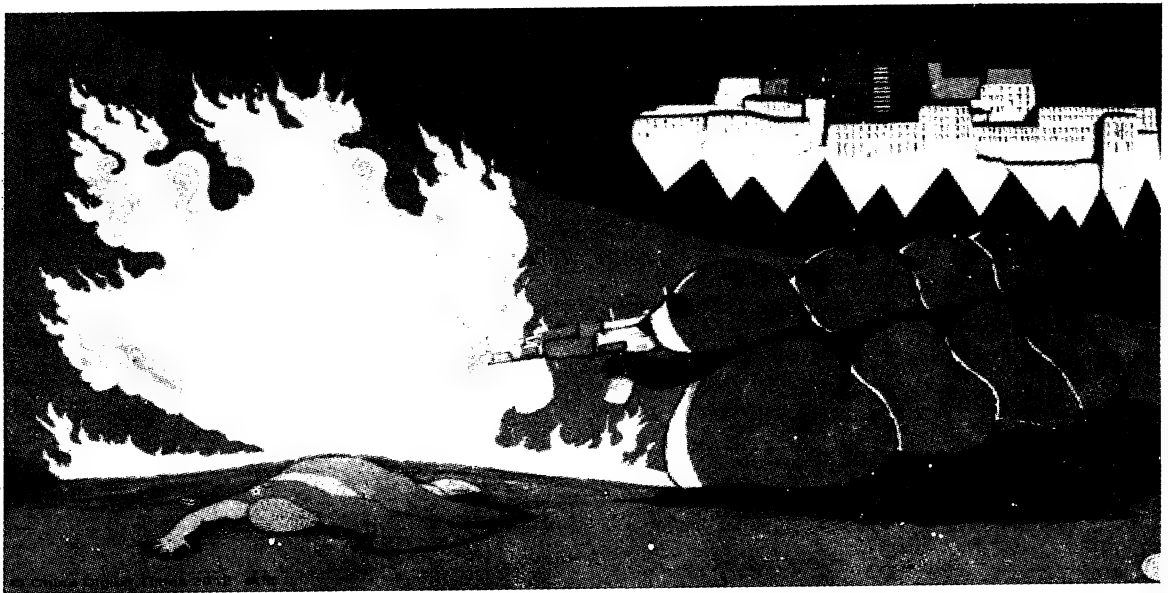
ཅད་ཀྱི་གཟི་བརྟེན་དང་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་རྒྱལ་རབས་ཡོད་
ཆད་ཀྱི་རྒྱན་ཆ་ལྷ་སྤྱི་ཞིག་ཀྱང་ཅི་ལ་མ་རེད།
དྲང་མོར་བཤད་ན། སྤྱི་འཆོ་རྟེ་རྒྱ་གཉིས་ལ་ཡོད། ཞིག་
རལ་རྟོ་རྩེའི་བྲག་ལ་ཡོད་ཅེས་པ་དེ་བཞིན་དུ་འཛིག་རྟེན་
ཀྱི་མི་ཐམས་ཅད་ཤི་ལམ་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་ནི་དེས་ཅན་
ཡིན། ཤི་སྤངས་མ་འདྲ་བ་ཅམ་ལས་ཤི་དང་མི་ཤི་ལ་
གདམ་ག་གཏན་ནས་མེད། མ་ཤི་བར་གསོན་ནས་བསྟན་
པ་ཡིན་ནའང་དོན་སྤྱིར་ཡོད་པའི་དེས་པ་གི་ལ་ཡོད། རྒྱ་
ནག་གི་མི་རན་ཁོག་དུལ་ལྷ་སྤྱི་སྤྱི་ཤིང་པ་དེ་ཆོ་རྟེ་ཤི་བ་
ལ་འབྱེ་མེད་ན་སྤྱི་མེད་ཆོད་དུ་རེད་ཀྱང་ཁ་དཔེ་ལ་ཡང་
མི་རན་ལ་འཆི་རྒྱ་མེད་ཁྱི་རན་ལ་སྤྱི་རྒྱ་མེད་ཅེས་པ་ལྷར་
ད་དུང་འཛིག་རྟེན་འདི་ནས་ཐིག་པ་བརྒྱ་འཁུར་དང་རོ་
ཆ་སྤྱོད་འཁུར་བྱས་ནས་སྤྱོད་དགོས་རྒྱ་ནི་ཁོང་ཆོའི་ལས་
རེད། རེད་དེ། བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་རང་དབང་དང་
བདེན་དོན་ཀྱི་སྤྱོད་དུ་གཅེས་པའི་སྤྱོད་དང་རྩེན་པའི་
ལུས་ཀྱང་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱང་སྟེ་མི་དཔུང་གི་ཁྲོད་ནས་འབྱུག་
སྤྱོད་ལྷ་སྤྱི་རར་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་པའི་རང་དབང་གི་འབོད་སྤྱོད་
ཆེན་པོ་བར་མཆོམས་མེད་པར་སྤྱོད་ཀྱིས་པའི་སྤྱོད་པས་
འདི་ལ་དངོས་གནས་དོན་སྤྱིར་ཡོད་ལ་གཟི་བརྟེན་ཡོད།
དག་པོ་ཡོད་ལ་མན་པ་ཡོད།
ནམ་ཡང་རྒྱལ་མི་སྤྱི་ལ་འཛིག་མི་བཏུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
རྟོ་རིང་གི་རོས་ན་འོད་དུ་འཆོར་ཞིང་བརྟེན་དུ་ཆེ་བའི་
རང་གནས་པར་མངའ་བ་ནི་དཔལ་པོ་དང་དཔལ་མོ་
རྒྱུད་གི་མཆོན་བྱང་ཡིན་ལ་ཆོ་རབས་དུ་མའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་བ་
ཐེར་ཀྱི་ཤོག་ལྷེ་རེ་རེའི་རོས་ན་ཡང་གསེར་ཡིག་ལ་འབྱུང་
པའི་གཟི་འོད་ཀྱི་མདངས་མངའ་བ་ནི་བོད་ཁ་བ་གངས་
ཅན་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་འཐེམས་པའི་དཔལ་པོ་དཔལ་མོ་དག་
ཡིན་དེས། དཔལ་པོ་དང་དཔལ་མོ་དག་ནི་མི་རིགས་དང་
རྒྱལ་ཁབ། རང་དབང་དང་བདེན་དོན་ཀྱི་ཆེད་ལ་སྤྱོད་གི་
རྒྱ་བ་ཤོར་བའི་མི་སྤྱོད་གཏོང་མོད་ཅན་དང་གཞན་པ་
ཅན། སྤྱི་སྤྱོད་ཅན་དང་ལ་རྒྱ་ཅན་ཤི་སྤྱོད་གིས་ཀྱུབ་
པའི་དཔུང་ཁག་ཅིག་ཡིན་པས་མི་རིགས་འདིའི་བྱ་རབས་

ཚ་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཁོང་ནས་ཁོང་ཚོ་ནི་ནམ་ཡང་རེས་དོན་
ཀྱི་དཔལ་པོ་དང་དཔལ་མོ་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན། ཁོང་ཚོ་ནི་
ཤི་བ་ནི་གསོན་པ་ལས་ཀྱང་དོན་སྤྱིང་ལྡན་ལ་གཟི་བརྟིད་
ཆེ།

ལར་ནས། འཛམ་གྲུ་གླིང་འདིའི་ནང་དུ་རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་
མིན་ཞིག་ཡོད་པ་ཚང་མས་རང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་
རིགས་ཀྱི་བརྟན་བརླིང་གི་ཕྱིར་དུ་འཐབ་ཚྭ་དང་དམག་
འབྲུག་གི་ཡོ་ལང་བགྲང་གིས་མི་ལང་བ་ཞིག་བརྒྱབས་
ཚུང་བ་རེད་ལ། རང་དབང་དང་ཞི་བདེའི་འཐབ་ཚྭ་ནི་
མི་རོ་དང་མི་ཁྲག་གིས་ཁེངས་ཤིང་ཁོང་ཁྱོད་དང་ཞི་མུང་
གིས་བརྒྱམས་ནས་མ་འོང་བ་ཞིག་ཏུ་ལམ་འཛམ་གྲུ་གླིང་
འདིར་བྱང་མ་ཚུང་བའི་ཚྭ་རེད། རེད་དེ། ཐངས་འདིའི་
རྒྱ་མེད་ཁྱེད་ལངས་ཀྱི་ཁྱོད་ནས་ང་ཚོའི་ན་གཞན་དཔལ་
པོ་དཔལ་མོ་དག་གིས་ཁྱོད་མུང་མེད་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་
ལམས་པའི་རྩོད་པ་རྩུར་གྱིས་བྲངས་ཏེ་གཞན་འཆོ་གནོད་
སྐངས་དང་གཞན་རྩྭ་རང་འབྲུར་གྱིས་བདེན་དོན་དང་
རང་དབང་གི་ཆེད་དུ་བླ་ན་མ་མཆིས་པའི་རང་ལུས་
མཚོད་སྤྱོད་ཀྱི་བྱས་རྗེས་རྒྱལ་པོ་ཆེ་འཛིག་གི་ཡོད། འདི་
ནི་ཞུས་པ་མེད་ལ་འཛིགས་པ་མེད་པའི་སྤྲིང་སྟོབས་

གསེན་པོ་ཞིག་དང་རྒྱལ་པ་མེད་ལ་ཡལ་བ་མེད་པའི་ལོ་
རྒྱུས་དངོས་མ་ཞིག་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་འདི་ཁ་བ་གངས་ཅན་
གྱི་ཡུལ་ལ་ད་བར་རྒྱ་གར་ནས་བྱང་མ་ཚུང་བའི་རྒྱ་མེད་
ཁྲེན་ལངས་ཀྱི་ཐུབ་འབྲས་ཤིག་ཡིན་པར་གུས་པས་ཡིད་
ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་ལོ་རྒྱུས་འདིའི་ཡིག་སྐད་རེ་རེའི་
གསེང་ལ་སེམ་པའི་རྒྱ་མེད་དཔའ་བོ་དང་དཔའ་མོའི་
མཚན་བྱང་ཡང་བསྐལ་བ་མ་ཉོང་གི་བར་རྒྱ་གནས་ཐུར་
ཅིག

མཆན། ཉིན་ཤིང་གི་མོང་ནས་བཟུང་བོད་ནང་དུ་ན་མོ་
 ཤིན་ཏུ་ཕྱ་བའི་གཞོན་སྐྱེས་ལ་རྒྱ་ཅན་འགའ་ཞིག་གིས་
 བོད་མི་ས་ལ་དུག་གི་བདེན་དོན་དང་རང་དབང་གི་ཆེད་
 ཏུ་ལྷན་སྟོག་དམར་པོ་མེ་ལ་བསྐྱོན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་གཞུང་
 ལ་ཁྱེན་ལངས་དོ་རྟོགས་བྱས་པ་ནི་ཆེད་མེད་པའི་སྒྲིང་
 ལྟོབས་ཤིག་ལ་བསམས་ཏེ་ང་རང་སེམས་འཕྱལ་དུགས་པོ་
 གེབས་ནས་ཚུལ་ཡིག་འདི་ཁོང་ཚོ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་
 གཏུང་འདེགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྲིས་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་ཐིག་
 མིན་མི་ཚུགས་ཅན་གྱི་རྒྱ་དམར་མྱེ་ཁྲིད་པ་ཡོངས་ལ་དོ་
 རྟོགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྲིས་པ་ཡིན་ནོ།



ཨ་མ་ལགས།

ས་མཐའི་བྱ་ལོ།

བཟང་བྱ་བྱ་མའི་རིང་ལ་འབད་འབྱུངས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ཅུང་
 ཅམ་ཡང་ཐོབ་རྒྱ་བཞག་ནས་རང་ཉིད་རང་ངོ་མི་ཤེས་
 པའི་བྱ་ལོ་རང་། མི་ལོ་ཉི་ཤུ་འཁོར་སྐོས་ཀྱི་ལྷན་ཆེན་རིང་།
 བྱོད་ལ་བརྗོད་ན་བསམ་པའི་སྐད་ཆ་ཤི་རུས་ཀྱི་ཐག་
 བཞེགས་པའི་སེམས་བསམ་པའི་ཟབ་ས་ན་ངོ་མ་ཉ་ཅང་
 མང་། དེ་ཡང་བྱོད་ཀྱིས་དཀའ་ལྷག་དང་མནར་གཅོད་
 མཐའ་དག་ལ་བཟོད་བསྐྱོད་བྱས་ཏེ་དཀའ་ཁག་ཆེ་བའི་
 ལོ་ཟླ་རེ་རེ་སྒོ་ཐེམ་བཀལ་ནས། ར་རྒྱུང་སྤར་མོ་གང་
 ནས་དྲིན་གྱིས་བསྐྱུངས་ཤིང་བྱམས་གྱིས་གསོས། ད་ལྟའི་
 ཆར། བྱོད་ཀྱིས་ཟླ་དགུ་ཞག་བཅུ་དཀའ་ཆོགས་ཀྱི་རལ་
 བ་དག་བཟོད་ཀྱིན་དང་། བྱིས་ལས་ཀྱི་གཡོ་སྤྱོད་ལ་འཇུག་
 གིན་བདག་གི་ཉེ་ཐག་འཕྲོས་སའི་ས་བྱིས་དེའི་ཆེད་དུ་
 རྒྱལ་རྒྱུ་ཐོགས་པ་ཇི་ཅམ་འཛིན་མིན་གྱི་དབང་རྟགས་
 ཆེས་ཐོག་མ་ང་ས་མཐའི་བྱ་ལོ་ཐབས་ཆགས་འདི་ཡིན་
 ལགས།

ང་ལ་ཐོབ་པ་ནི་རུས་དང་མཐུན་པའི་དེད་རུས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་
 རེད་ལ། ལོ་མཉམ་ན་ཟླ་འཛིན་ཆོགས་ནས་དབྱང་པ་མཉམ་
 ག་ཤིབས་དང་། ལོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་གོ་མ་སྤྲོ་བས་སྤྱོད་བྱས་
 པའི་སྤྲོ་བས་པ་དེ་རེད། དེ་དག་ནི་ཨ་མས་ང་ལ་གནང་
 བའི་བྱ་དགའ་ཆེས་ཐོག་མ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཛོན་
 བཞག་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་ངའི་སེམས་སུ་
 མངོན། ལོ་ཡི་ཉག་མ་ཉེར་གཉིས་ལ་སོན་པའི་ལོ་ཟླ་དེ་
 ནས་བཟུང་། བྱོད་ཀྱིས་ས་ཆེན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་བཞིས་ཤིང་
 གནམ་སྒོན་པོ་ཐུག་གིས་གཡོས་ཏེ། གཞན་བྱིས་ཀྱི་སྒོ་ཐེམ་
 བཀལ་ཏེ་བག་མར་ཐྱིན་པའི་རུས་ནས་བཟུང་། བྱོད་ཀྱིས་
 ཉིན་མོའི་མི་དང་མཆན་མོའི་བྱི་བྱས་ཏེ་དཀའ་སྤྱད་
 འཁྱར་བཟོད་ཀྱི་བྱ་བར་རོལ་བའི་ཉིན་ཞག་དེ་དག་པའི་
 ད་ལྟའི་སེམས་སུ་འཁོར་ཐངས་རེར་སྒྲིང་གི་འཕར་ཆོད་

ལྟར་བས་བྱང་ཁར་ཐུག་གཟེར་ཉ་ཅང་ལྷི་ཡིན་ན་ཡང་།
 ཨ་མ་ལགས། ངས་ཆེས་ཁ་ཐག་རིང་བའི་མི་ཡུལ་ས་
 མཐའ་འདི་ནས། དེ་རིང་ང་ལ་འཁྱོར་བའི་བྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་པར་
 དེ་མཐོང་རུས། བཟང་བྱ་དགུ་ལྷག་འདས་པའི་རུས་ཡིན་
 རིང་། བྱོད་ཀྱི་དཀར་གསལ་མདངས་ཀྱིས་སྐྱག་པའི་
 བཞིན་རས་གཉེར་མའི་ཐོག་ཤུར་གྱིས་ཁེངས་ཤིང་གནག་
 སྐྱམ་སི་ལིང་སྐྱ་ལོ་རུས་ཀྱི་བ་མོ་དཀར་པོས་རྩམ་ཤེས་
 ཤིག་བསྐྱོན་འཇུག་ནའང་། བྱོད་ཀྱི་བྱ་ལོ་ལྷོ་འདི་སེམས་
 སུ་བྱོད་ནི་སྤར་བཞིན་གངས་ལྷ་མེ་ཏོག་བཞིན་གངས་
 རིའི་བྱོད་ན་ལང་ཆོད་གཟི་མདངས་རྒྱས་ཤིང་། ར་ཆོད་
 བྱོད་ཆོད་ནང་གི་ཆེས་མཛོས་སྐྱག་ལྷན་པའི་བྱད་མེད་དེ་
 རུས་ད་ལྟའང་རེད་ལ་རུས་ནམ་ཞིག་གི་ཆོ་ལའང་བལྟ་
 སྤངས་འཁྱར་ག་ལ་སྤྱིད།

གཅིག

ཨ་མ་ལགས། ཨ་མས་སེན་མགོ་ཁྲག་དང་སེན་རྒྱུ་ལྷག་
 གིས་དབྱར་དགུན་སྒོན་དཔྱིད་མེད་པར་ང་ལ་ཚལ་ལ་རོལ་
 དགོས་པ་དག་བསམ་རུས། རོ་མ་ངའི་སེམས་ཀྱི་གཉིང་
 ནས་སྐྱོ་ཡང་སྐྱོ་ལ་གང་ཡང་གང་། བྱོད་ཀྱི་ལང་ཆོད་མེ་
 ཏོག་སྤང་ལ་ཁྲ་ལྷམ་མེར་བཞད་པའི་རུས་དེར་བྱིས་ཀྱི་
 དཀའ་ཁག་ལྷོ་མོ་མགོ་ལ་ལྷང་ཞིང་རུས་བཞིའི་སྐྱིད་སྐྱག་
 འདྲེས་མའི་ལོ་ཟླ་ལྷག་རུས་ཁོད་ནས། རང་གི་སྐྱག་
 བསྐྱེལ་གྱི་ཞིང་ས་གཤིན་པོར་གཞན་གྱི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ས་
 པོན་བཏབ་ཅིང་། གཞན་གྱི་སྐྱག་བསྐྱེལ་གྱི་ལོ་ཏོག་ནག་པོ་
 བྱོད་ཀྱིས་དཀའ་སྤྱད་ཀྱིས་ཡུན་གྱིས་བར་བ་དག་བྱན་
 ཐངས་རེར་འདི་སེམས་སུ་དགའ་སྐྱོ་འདྲེས་མའི་ཆོར་བ་
 གསོན་པོ་བསྐྱེལ་བཞིན་བྱ་བྱ་འཕྱོད་དེ་ཡང་ང་ལྟ་ལོ་
 ཞིག་གིས་བྱོད་ཀྱི་དཀའ་ཆོགས་ལ་བསམ་ན། བྱོད་རང་ངོ་

མ་སྒྲིང་རྒྱུ་ལས་མཆོག་ཏུ་ལྷ་མོ་པ་ཞིག་རེད་མོད། འོན་
ཀྱང་ངས་བསམ་གཞིགས་ཟབ་མོའི་ཏུ་མཆོག་ལ་བཞུགས་
ཏུས། བྱིད་ནི་རེད་ཆང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དེ་བཟེང་ནང་གི་མི་
སྡེ་གཤམ་ཅན་ཐོག་མ། བྱམས་དང་ལྷག་བསམ་གྱིས་ཕྱག་
པའི་བྱད་མེད་མཛུངས་མ་ཞིག།

ཨ་མ། དྲང་མོའི་གཏམ་ཞིག་སྒྲིང་ན། ངས་ཆེས་ས་ཐག་
རིང་བའི་གྲུ་ཁ་འདི་ནས། ད་དུང་ཡང་ཆེས་དྲན་ཤོས་
ཀྱི་མི་སྡེ་ནི་བྱིད་དང་ཞིམ་མངར་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཁ་བཟུང་ནི་
བྱིད་ཀྱི་ལག་བཟུང་མངར་ཁ་ཅན་དེ་རེད། དེ་ཡང་ངས་བྱིད་
ལ་སྐྱར་ཡང་དྲན་གསོ་བྱ་བར་འདོད་པ་ཞིག་ནི། བྱ་མོ་ང་
སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་གཉིས་པ་འགྲིམ་སྐབས་ཀྱི་དུག་གཅིག་
བྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ཉིན། དགེ་སློབ་ཆང་མ་མཉམ་དུ་
དགྲང་བས་ལ་རོལ་དུས་དེར། ཨ་མ་བྱིད་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་
བག་ལེབ་གཅིག་སུ་དེ། ལུ་ཐོ་དང་རེད་གཉིས་ཀྱིས་བགོ་
བཤའ་བརྒྱབས་ནས་ཐོས་པ་དེ་རྩོམ་ཅི་འདྲ་ཞིམ་མངར་
ལྡན་པ་ད་དུང་ཡང་ཆོར་གྱིན་འདུག དེར་བརྟེན། དུས་ད་
ལྟ་གནས་འདི་ནས་ཟུག་པར་བའི་རོ་རྩི་བེར་སྤོལ་ཡོད་པའི་
བག་ལེབ་ཆུང་ཆུང་མདོག་ངན་དག་མཐོང་དུས། ཨ་མས་
བཙོས་པའི་དེ་དུས་ཀྱི་བག་ལེབ་དེ་ངའི་མིག་ལམ་དུ་
གསལ་ལེར་འཆར་འོང་བ་ནི་ཆུན་ལྡན་རེད།

ཉིན་མོ་དེར། དགེ་ཆན་དང་ལས་བྱེད་ཀྱི་སྤྱུག་ཆོའི་
མཉུན་ཀྱི་སྒྲིག་ཅེའི་ཉིང་ཁྱ་ཤུ་དང་བྱི་རིལ་བཀམས་ཤིང་།
གཟབ་འཆར་སྒྲིག་བཞིན་དགྲང་བས་རྒྱས་བཟུང་ལེའུ་བཙོ་
བརྒྱད་ལ་རོལ་ནས་རོ་གདོང་དུ་དགའ་སྐྱང་མ་མདོན་
ཡང་། ཨ་མས་བཙོས་པའི་བག་ལེབ་གཅིག་སུ་བཙོ་བཞིན་
པའི་རེད་མིང་སྲིང་གཉིས་དེ་བས་དགའ་ལ་དེ་བས་སྒྲིང་
བྱང་མདོར་ན་བྱིད་ཀྱི་ལག་བཟུང་ནི་སྤྱར་མ་ལས་ཀྱང་ཞིམ་
ལ་སྐྱར་ཆེ་ལས་ཀྱང་མངར། ངས་དུས་འདིར། ད་དུང་
ཡང་བྱིད་ཀྱིས་བཙོས་པའི་བག་ལེབ་ཐོས་པའི་མི་ལམ་
མིས་པའང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་། ད་
སྐབས་ངས་གནས་ཚུལ་དེ་མི་ལམ་དང་སྤོང་བསམ་ཁོ་
ནར་མི་འཛོག་པར་མདོན་འགྱུར་འོང་བའི་སྤྱགས་འདུན་

ཞིག་ཏུ་སྒྲིམ་བཞིན་ངས་ཤེས་བྱའི་ཆུ་མཆོའི་སྒྲིང་ནས་
ཤེས་བྱའི་བདུད་ཅི་དེ་འབྱུང་ཆར་རྒྱས། ཨ་མས་བཙོས་
པའི་བག་ལེབ་དེ་བཟུང་བར་བྱིད་ཀྱི་པར་དུ་ལོག་ཡོང་།

གཉིས།

ང་སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་གཉིས་པ་འགྲིམ་བཞིན་པའི་དབྱར་
གནང་ཆར་རྒྱས་སྤྱར་ཡང་སློབ་གྲྭར་བསྐྱོད་པའི་ཉིན་
དང་པོའི་ཞོགས་པ་དེར། ངས་སྒྲུ་གུ་བརྒྱག་པའི་ངན་ཁག་
བྱིད་ལ་བཙུགས་དུས། བྱིད་ཀྱི་པར་ཆུང་མིག་ནས་མཆི་མའི་
ཆུ་མིག་རྒྱུ་བཞིན་ང་ལ་གནང་བའི་ཞ་སྒྲུག་མདོག་ལྡང་
ཁུ་ཅན་དེ་བེད་སྐྱོད་མ་བྱས་པར་ས་མཐའི་གྲུ་ཁ་འདི་ནས་
ཅུམ་དུ་ཉར་ཡོད། ངས་རེ་བར་བྱིད་ཀྱིས་བྱིན་པའི་ཞ་སྒྲུག་
དེར་ལྟ་དུས། འདས་ཟིན་པའི་གཏམ་ཆུད་ཅིག་གི་སྐྱར་
བརྒྱན་དང་བརྒྱུད་ཟིན་པའི་གྲིབ་གཟུགས་ཤིག་སྟོན་ངས་
བསམ་བཞིན་ཉར་བ་ཡིན། ད་དུང་ངས་བྱིད་ཀྱི་བྱམས་
བཙེའི་འཇུག་མདངས་ཀྱིས་ཕྱག་པའི་བཞིན་རས་དེ་སྐྱར་
ཡང་མ་མཛུང་བར་ཉར་བར་འདོད། ཉིང་ཉེ་བའི་ཨ་མ་
ལགས། ཨ་མ། ང་ཡང་རོང་འབྲོག་ས་ཁུལ་དུ་སྒྲིམ་པའི་བྱ་
མོ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། ངས་སྟོན་ལས་དང་དབྱིད་ལས་ཀྱི་
དཀའ་ཆོགས་རི་འདྲ་ཡིན་པ་གསལ་བོར་ངས། མ་ཟད།
དབྱར་དགྲན་སྟོན་དབྱིད་མེད་པར་ནོར་གནག་གི་རྒྱུ་སྤྱུ་
སྒྲིག་པའི་ཉིན་དང་ལྷ་བ། ལོ་དང་མི་ཆོ་གནས་དེར་
བསྐྱུལ་བའི་དྲིན་ཆེན་མ་ལོ། རོ་མ་བྱིད་ཀྱི་ལས་དབང་དེ་
རི་འདྲ་ཞན་ཡང་འཁར་ར་དོར་ནས་མཉུན་བསྐྱོད་ཀྱི་
སློབས་པ་མ་ཞུམ་རོགས། གནད་དོན་དེའི་ཐོག་ལ་ངས་
བསམ་གཞིགས་ཟབ་མོའི་སྒྲོང་ནས་ཡུན་རིང་རང་ཅུས་ཅི་
སྒྲོགས་ཀྱིས་བསྐྱུལ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་། རེད་བོད་པ་
ཆང་གི་རོང་འབྲོག་ས་ཁུལ་དུ་སྒྲིམ་པའི་བོད་མོ་སྒྲིའི་ལས་
དབང་ལས་ཁྱོད་གཅིག་སུ་བྱངས་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པའི་
ངས་ཤེས་ཆེད་བྱུང་།

གང་ལྟར་ཀྱང་། ཨ་མ། ང་ནི་བྱིད་ཀྱི་བཙེ་བའི་ཅུམ་ཁ་
ནས་ནར་སོན་ཞིང་། དྲིན་ཆེན་ཨ་མའི་ཞལ་བསྐྱབ་ཀྱི་

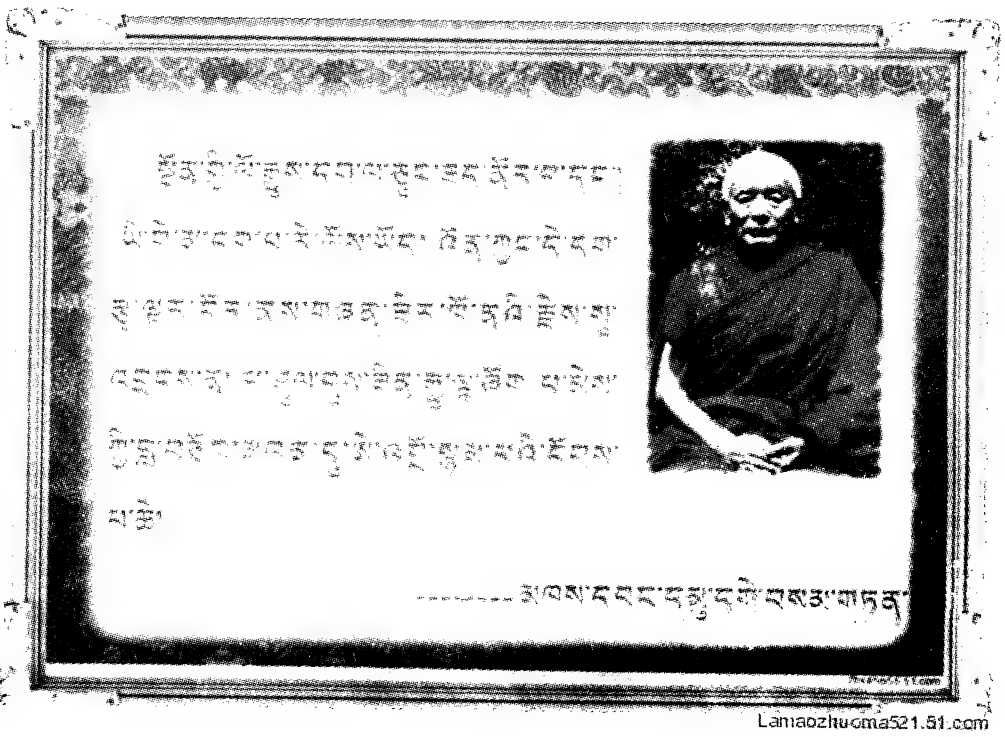
འཛུམ་འོག་ནས་འཛར་ཡོངས་བྱང་བས། ངས་བྱིད་ཀྱི་
 དཀའ་ཆོག་སེམས་ནས་ཆོར་བཞིན་སྒྲིང་ནས་དྲན། ཡིན་
 ན་ཡང་། ད་ལྟ་ང་རང་ཡང་སྒྱུ་གདུང་ཟབ་མོའི་སྒྲོང་ནས།
 རང་ཅུས་ཅི་ཚུགས་ཀྱིས་ཤེས་བྱའི་རྒྱ་མཚོའི་སྒྲིང་ནས་ཤེས་
 བྱའི་བདུད་ཅི་དེ་འཕྲང་བཞིན་པ་ལགས་ན། ཤེས་
 བྱའི་བདུད་ཅི་ཅུམ་དུ་རྒྱུད་ཆེ་ངས་ལོ་མང་གི་འབྲས་བུ་
 ཅུམ་དུ་བྱིར་ནས་བྱིད་ཀྱི་སྤྱན་ལམ་དུ་འབྲལ་བར་ཡོང་། ད་
 ཅུང་ངས་ཤེས་རིག་གི་ས་བོན་བཏབ་པ་དེའི་འབྲས་བུ་
 སྒྲིན་ནས་མིག་གི་མཐོང་རྒྱ་དང་ལག་གིས་རིག་རྒྱ་ཡོད་
 པའི་གྲུབ་འབྲས་དག་བྱིར་ནས། བྱིད་ཀྱི་ཆེ་སྤྱོད་གི་མཚོད་
 མའི་གསོན་ཤུགས་མ་རྒྱུས་གོང་སྤྱར་ཡང་རེད་ཆོང་གི་
 སྒོ་ཐེམ་བཀལ་ཡོང་།

གསུམ།

ཨ་མ། བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་མཚོ་མོ་སྐམ་ཞིང་སྒྱུ་གདུང་གི་ཐན་
 པ་རྒྱས་པའི་མི་ཡུལ་ས་མཐའ་ནས། ངའི་སེམས་བསམ་
 པའི་ཆེས་ཟབ་ས་ནས་དྲན་སྒྲིབ་ཤིང་བྱིད་རེད་ལ་བཞེད་

དཀའ་ཤོས་ཀྱང་བྱིད་ཉིད་རེད། ངས་གནས་འདི་ནས།
 བྱིད་ཀྱིས་ཁ་ཐག་རིང་བའི་གྲུ་ཁ་ཞིག་ནས་ང་ལ་གཟབ་
 ནན་ཀྱིས་ཉན་བཞིན་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་སེམས་
 ལ་སྒྲིམ་བཞིན། རང་དགོས་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་འབྱུངས་
 བཞིན་བདེ་ལགས་ངང་བྱིད་ཀྱིས་ནམ་ཡང་འགྲིམས་མ་
 རྒྱུར་བའི་ངོ་མཚར་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཏེ། སྒོ་བ་སྤྲུག་གི་འཆོ་
 བར་རོལ་བཞིན་ཡོད་པས་ཐུགས་ཁུལ་མི་དགོས་ལྟ།
 ཨ་མ། དྲག་ཆར་རྒྱུད་འཛུབ་མང་བའི་མི་ཡུལ་ས་མཐའི་
 གྲུ་ཁ་ནས་འཕྱར་བའི་ངའི་སེམས་ཀྱི་སྐད་ཆ་དག། བྱིད་
 ལ་ནམ་འཁྱོར་མིན་མ་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་། ངའི་སྒོ་སྒྲིང་
 གི་བར་རིམ་བྱི་ཐུག་བཅེགས་པའི་ཆེས་ཟབ་ས་ན་ཤོང་
 བར་དཀའ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས། ངས་འདི་ལྟར་བསྐྱར་དགོས་
 བྱུང་བས། བྱིད་ཀྱིས་ལན་གཅིག་གསན་པར་མཛོད། ཨ་མ་
 དྲིན་ཆེན་མ།

། ལོ་ངོ་དགུ་ཡི་ཕར་རྒྱབ་ནས་དྲིན་ཆེན་མ་ལོའི་སྐུ་པར་མཇལ་
 རེས་སྒྲིང་ག་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་ནས། སེམས་ཀྱི་ཆོར་བ་ཟབ་མོ་
 མཚུབ་ཅེ་ནས་ཐོན་པ་ཞིག ། ༡༩༡༡ ན ༡༩༡༥ ཀྱི་མཚན་གཞུང་ལ།



Lamaozhuoma521.51.com



བསོད་ནམས་རྒྱལ། དབྱ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

ངས་ཅི་ཞིག་བཅའ་འདོད་ཀྱི་སེམས་པས་ངའི་ལྷས་པོར་
ངར་དང་ཆོ་བ་བརྟན་ཏེ། ང་གཉིད་ལས་སད་པར་བྱས།
ང་། གཉིད་ལས་སད་ཏུས། རྟགས་ཚལ་སྤྱད་པོའི་ཐུ་
གསེང་ཞིག་ན་སྤྱད་སྤྱད་ལ་རེག་རེག་དང་མཐོང་མཐོང་
ལ་རེག་རེག་བྱེད་ཀྱིན་བཀྲོས་སྐྱོམ་གྱིས་མཁར་བའི་སྤྱང་
ཀྱི་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ལྷག་འདུག། རྟགས་ཚལ་དེ་ལ་ཆང་
ཆིང་གི་བྱང་ཆོས་ཀྱིས་སྤྱད་ན་ཡང་། ད་དུང་འཇམ་ག་
དང་སོབ་སོབ་ཀྱི་ཆ་ཞིག་ཀྱང་ལྷན་པས། ངའི་རྒྱུ་ལག་
དང་རོ་གདོང་། ཁ་མཆུ་སོགས་ཀྱི་འཕག་འཆག་དང་
འགྲལ་བསྐྱོད་ལ་དེ་འདྲའི་ཆོབས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟོབ་མ་
སོང་། ད་དུང་། དེ་ནི་སྤྱི་ཞིག་གི་མགོ་བོ་ལྷ་བྱའི་རྟགས་
རི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཡང་ངས་གཞི་ནས་ཤེས་སོང་།
ངའི་ལྷས་པོའི་ངར་དང་ཆོ་བ། སྟོབས་དང་ཤྱགས་ད་དུང་
སྟོད་ལ་བབས་མི་འདུག། དེ་ནི་དྲོད་སོལ་དང་འཇམ་
མཉེན་གྱིས་གཏམས་པའི་མལ་ས་དྲོན་མོ་ཞིག་ལ་སྟེག་
འདོད་ཀྱི་མེ་ལྷ་བྱའི་ཉམ་སེམས་དེ་ཡིན་ཁོ་ཐག་རེད།
ང་། ད་དུང་། ཆིང་ཆིང་གཤལ་ལོ་ཡིས་བསྐྱོལ་བའི་རྟགས་
གསེང་དེ་ན་ལྷག་འདུག། རྟགས་གསེང་དེ་ངས་འཆོལ་
གྱིན་པའི་དྲོད་འཇམ་གྱི་མལ་ས་དེ་མིན་པས། ངས་གཤམས་
ལྷ་དང་གཡོན་ལྷ། གཤམས་རེག་དང་གཡོན་སྤྱད། ཡར་
འཕག་དང་མར་འཕག། ཚུར་རྒྱག་དང་ཡར་རྒྱག་བྱས་
བྱས་མཐར། ང་། རྟགས་ཚལ་དེ་ཡི་ཕྱི་ལ་ཐོན་ཏེ། སྤྱི་
ཞིག་གི་ཐོང་པ་ལྷ་བྱའི་ཐང་བདེ་མོ་ཞིག་ལ་སྟེབས་སོང་།
ཐང་དེ་ནི་མ་ལ་ཡ་དང་གར་གངས་པོ་བརྒྱད་པའི་སྐབས་
སྤྱི་མཐོང་ཕྱིང་བ་འདྲ་ལ། དེ་ཡིན་པ་ཡང་འདྲ། ང་། ཐང་
དེ་ནས་ཉ་རྒྱག་རྒྱག་གིས་སྟོད་ལ་བརྒྱགས། ལྷག་འགྲོ་འགྲོ་

ཡིས་ཞིབ་མོས་སོང་། ད་དུང་། འབྲི་ཡིས་རྒྱ་འཕྱང་
འཕྱང་དང་གཤམས་གིས་རྒྱ་བཟུང་བྱས་བྱས་ན་ཡང་། དེ་ན་
ངས་སྟེག་གིན་ཡོད་པའི་དྲོད་འཇམ་གྱི་མལ་ས་སོབ་སོབ་
དེ་མི་གདའ་བས། ངས་། སྤར་བཞིན་འཕག་འཆག་བྱེད་
དགོས་བྱུང་། ང་། སྤར་བཞིན་མཐུན་ཏུ་བསྐྱོད་དགོས་
བྱུང་།
ངའི་མེ་ལྷ་བྱའི་ཉམ་སེམས་དེ་ད་དུང་འཇགས་མེད་ཅ་
ན། ངའི་མཐུན་སྟོད་ཀྱི་འཕག་འཆག་ལ་ཟམ་མ་ཆད་པར།
འཆོལ་སྟེག་གི་ང་རོ་དེ་ཡང་ལྷ་ནས་སྤྱི་ལ་རི་རྒྱུད་ལྷར་
བསྐྱེད་པ། ང་དེ་ལྷར་སོང་སོང་མཐར། ང་། བདེ་མོ་ཐང་
དེ་ཡི་མཐའ་ལ་འགྱུར། དེ་ནི་སྤྱི་ཞིག་གི་རོ་གདོང་ལ་
སྟེབས་པ་དང་འདྲ་ལ། ཤར་གངས་ལར་མ་ཐོན་གོང་གི་
ས་བབས་དེ་ལ་ཡང་འདྲ། དེ་ན་ཀྱག་ཀྱག་དང་འབའ་
འབྱར། ཁ་དང་ལྷགས། རོས་དང་གཟར། ལ་དང་ཐུར།
བྱ་དང་ཐུར། ལྷང་པ་དང་རྟགས་ཚལ་ཡང་མཆིས་སྟབས།
དེ་དག་གིས་ངའི་འཆོལ་སྟེག་འདི་རྒྱང་ཁག་ཁག་ཏུ་
བཏང་སོང་མོད། ང་ལ་མངའ་བའི་ངར་དང་སྟོབས།
ཉམ་སེམས་དེ་ད་དུང་ཐིང་བྱ་ལྷར་སྟོད་ལ་བབས་མི་
འདུག་པས། དེ་ལྷ་བྱའི་བཤོད་ལམ་དེ་ཐིང་ལྷར་ཡང་། དེ་
ལ་བཤོད་མི་རྒྱས་པའི་འཇིགས་སྤང་དང་སྤྱི་བཤོད་པའི་
ཉམས་ཚུགས་ལས་འགོངས་ཏེ། ཤྱགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་འཁོ་
ཚུགས་ཏེ་སྟོབས་ཀྱིས་བཤོད། དེ་ཡང་སྤྱི་ལྷར་རྒྱར་ནས་
བཤོད་ལ། བྱེད་ལྷར་གོག་ནས་ཀྱང་སོང་། ལྷག་པ་ལྷར་
མཆོན་ལ་ཡང་བཤོད། ད་དུང་ཆར་ནང་ནས་ཀྱང་སོང་ལ་
རྒྱང་ནང་ཏུ་ཡང་བརྒྱགས། ལ་འཇོགས་ལྷང་བཀྲལ་དང་
རྟགས་འཇུལ་གཤམས་བརྒྱད་སོགས་བྱས་བྱས་མཐར། སྤྱི་

ཞིག་གི་ཁ་དང་འདྲ་བའི་བྲག་ཁྲུང་ཁྲུང་ཞིག་གི་ཁར་
སླེབས་མོང་། སླབས་དེར། རའི་ལྷན་པོ་ཡི་དང་དང་ཆ་
བ་རྒྱས་བ་དང་གཅིག། གྲག་ཀྱི་གི་བཤོད་ལམ་བརྒྱད་དེ་
ཨ་ཐང་ཆད་པ་དང་གཉིས། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན། ར་
བཤེས་སྒོམ་གྱིས་གཏུང་ཉེ། ཁ་ཡང་སྐམ་འདུག་ལ་མཆུ་
ཡང་སྐམ་འདུག སྒོ་བ་ཡང་འཛིག་གྲབས་འཛིག་གྲབས་
བྱེད་ཀྱིན་འདུག ཞིབ་ཏུ་བལྟས་པ་ན། བྲག་ཁྲུང་དེ་ན་
བསྐྱེད་གཤེད་ཀྱི་ཆ་ཞིག་ཀྱང་ལྡན་པས། རས་རྒྱ་ཞིག་རག་
འདོད་ཀྱི་ཉམ་སེམས་དེས་རའི་མགོ་བོ་རྒྱ་བྱ་སྒྲི་རིང་ལྟར་
སྤིང་སྤིང་བྱས་ཏེ། མཆུ་ཡིས་བྲག་ཁྲུང་དེ་ཡི་ཁ་ལ་རེག་
རེག་དང་ཐུག་ཐུག་ཅིག་བྱས་པ་ན། ཁ་སྐམ་པོ་དེ་སྒྲོན་
པར་བྱས་མོང་ལ། མཆུ་སྐམ་པོ་དེ་ཡང་སྒྲོན་པར་བྱས་
མོང། ད་ཏུང་། འཛིག་གྲབས་ཡོད་པའི་སྒོ་བ་ཡང་སྒྲོན་ཤ་
སེ་བཏང་ཉེ། བདེ་ཚོར་གཞན་ཞིག་གིས་རའི་ལྷན་པོ་འི་
དང་དང་སེམས་ཀྱི་སྒྲོབས་ཀྱང་འཕེལ་བར་བྱས་མོང་།
འོན་ཀྱང་། ཁ་སྐམ་པའི་གཏུང་བ་དེ་ད་ཏུང་ནད་སེལ་
སེལ་ལྟར་སེལ་མི་འདུག། དྲང་མོར་བཤད་ན། བྲག་ཁྲུང་
དེ་རས་སྒྲིག་གིན་ཡོད་པའི་མལ་ས་རྩོན་པོ་འཇམ་པོ་དེ་
ཡིན་པ་ཅུང་འབྲུལ་འབྲུལ་མོང་མོང། མཐུག་མཐར། དེ་
རས་འཛོལ་གྱིན་པ་དེ་མིན་པ་ཡང་ཤེས་མོང་།
བྲག་ཁྲུང་དེ་རས་འཛོལ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱིན་པ་དེ་མིན་པས།
ར་། རྩར་བཞིན་ལམ་ལ་ཆས་དགོས་བྱུང་། སྒྲོབས་པ་དང་
འཆར་འགོད་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་ལམ་ལ་ཆས་དགོས་བྱུང་།
བྲག་ཁྲུང་དེ་ནས་སྤྱི་ལེ་གཅིག་ཙམ་མོང་བ་ན། མཐོ་རྒྱ་
ཡང་མེད་ལ་དམའ་རྒྱ་ཡང་མེད་པའི་ཐམ་ཁ་ཞིག་གི་སྤང་
ལ་ཐོན། དེ་ནས་ཐམ་ཁ་དེ་ལས་ཀྱོང་རེར་ལངས་ནས་
རྒྱང་ལྟ་ཡང་ཡང་བྱས་ཏེ། ཅི་ཞིག་མཐོང་ནས་ཅི་ཞིག་དྲན་
ཐུབ་ན་བསམ་མོང། གང་ལྟར་འགོ་དགོས་པས་དེ་ནས་
སྒྲོད་ཀྱིས་མར་བབས་པ་ན། ལྷབས་མ་ལེགས་པར་ར་
ཐང་ལ་འབྱེལ་ཏེ། ཐེངས་མ་ཁ་ཤས་ལ་རིལ་ནས་རིལ་
ནས་འགོ་མོང་། རའི་ཁ་རྩོད་དང་རྒྱང་ལག་ལ་ཆག་སྒྲོན་ཅི་
ཡང་མ་བྱུང་ན་ཡང་། འཕྲོང་མགོ་རྩོད་ལྟར་བ་ལྟར།

གསེང་གསེང་ཞིག་ནས་ན་ནས་ན་ནས་ཡོང་གིན་འདུག།
སླེབས་ཡོད་སའི་ས་ཆ་དེ་ཡི་མིང་ལ་ཅི་ཞིག་ཟེར་བཞིན་
ཡོད་པ་རས་མི་ཤེས་ན་ཡང་། དེ་ན་ཆང་ཆིང་གི་ནགས་
ཆལ་དང་རམ་བཟིད་ཀྱི་རྩུན་པོ། སྒོ་ལྷང་གི་རྩ་ཐང་དང་
འབྲམས་ཤས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལྟ་བུ་ཡང་མི་འདུག། དེ་ནི་སྤྱ་
ཞིག་གི་མགིན་པ་དང་གཏུང་སྒྲི་ལ་འདྲ་བར། རྒྱམ་རྒྱམ་
དང་སྒྲོར་སྒྲོར་དང་མཆིས་བས། རའི་རྒྱང་ལག་དེ་ལ་
འཕྱི་ཤིང་ལྟར་འབྱུང་འབྱུང་ བྱས་ཏེ། སྒྲོད་སྒྲོད་བར་
གསུམ་དང་མཐུན་རྒྱབ་གཡས་གཡོན་བཅས་ལ་གོག་
ལངས་འབྱེལ་གསུམ་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུགས་འདུན་དེ་
བཅལ་བཅལ་མོང། དེ་ན་རས་སྒྲིག་གིན་ཡོད་པའི་མལ་
ས་སོབ་སོབ་རྩོན་པོ་དེ་མི་གདའ་བས། རས་ཡང་བསྐྱར་
ལམ་ཞིག་བཅལ་ཏེ་གཞན་ཞིག་ལ་སྒྲིག་དགོས་བྱུང་།
རའི་ལྷན་ཡོངས་ལ་རྒྱལ་རྒྱལ་ལེངས་ཏེ། ཨ་ཐང་ཆད་
པའི་དབུགས་ཀྱི་ཤུར་སྒྲ་ཡང་རེ་གསལ་ནས་རེ་གསལ་ལ་
འགོ་བཞེན་འདུག རའི་མཐུན་སྒྲོད་དང་འཛོལ་སྒྲིག་གི་
གོམ་འགོས་ལ་ལེ་ལོ་དང་བག་འཁུམ་གྱིས་མཚམས་མ་
ཆད་པར། མ་འབྲི་ཟླ་གསུམ་གྱི་བཞུར་རྒྱན་ལྟར་ལུ་ནས་
ལུ་ལ་སྒྲིག། ལུགས་ནས་ལུགས་ལ་ལྷོགས།
ད་ལྟ། ར་སླེབས་ཡོད་ས་འདི། རྒྱིར་ཐང་བདེ་མོ་ཞིག་
ཡིན་ན་ཡང་། མཐོ་ཆད་དང་ཆེ་རྒྱང་གཅིག་པའི་དེུ་
འབྱར་གཉིས་ཁ་གཏད་ཏུ་འབྱོར་ནས་ཀྱང་འདུག། ར་
ཏུབ་སྒྲེ་ཡོད་པས། དེུ་འབྱར་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ནས་
མཚམས་རེ་བྲང་ཁ་ས་ལ་སྐྱར་ཏེ་རལ་གསོས་པ་ཡིན་ལ།
མཚམས་རེར། རྒྱེད་པ་རོས་ལ་བརྟེན་ཏེ། མགོ་བོ་
གནམ་ལ་གཏད་ནས་དབུགས་རིང་པོ་རིང་པོ་ཡང་བཏང་
ནས་བཤད་པ་ཡིན། ས་ཆ་དེ་ནི་མཛོས་མ་སྤྱ་ཞིག་གི་བྲང་
གཞུང་དང་འདྲ་བར། རའི་ལྷན་སེམས་གཉིས་ཀ་ལ་
བཤད་མི་ཤེས་པའི་སྤྱིང་སྤྱིང་དང་བདེ་ཚོར་ཅིག་མཐོ་ས་
ནས་རྩ་རྒྱ་འབབ་འབབ་དང་ནེུ་གསེང་ནས་རྒྱ་མིག་
བཞུར་བཞུར་གྱིས་སྤྱིན་ཡོང་། དེ་ལྟར་ན་འདྲ་། རའི་ལྷན་
པོ་སྒྲོབས་དང་རར། ཆ་བ། ད་ཏུང་ནད་སེམས་ཀྱིས་ཅི་

ཞིག་བཅའ་འདོད་ཀྱི་ཉམ་སེམས་བཅས་ད་རུང་ཡང་
འཇའ་ཚེན་དང་སྒྲིག་པ་ལྟར་ཡལ་མ་སོང་བས། འདི་ལྟ་
བྱེད་ས་ཆ་འདི་ཡང་ངས་འཚོལ་བཞིན་པ་དང་སྒྲིག་གིན་
ཡོད་པའི་མལ་ས་སོབ་སོབ་དེ་མིན་པ་ངས་ཤེས་སོང་།
དྲང་མོར་བཤད་ན། རི་བོ་ལྟ་བུའི་དེུ་འབྱུར་དང་ཚུ་ཐང་
འདྲ་བའི་ཐང་ཆེན། མཛེས་མ་སུ་ཞིག་གི་བྲང་གཞུང་དང་
འདྲ་བའི་ས་ཆ་འདི་ནས་བྲལ་འདོད་ཀྱི་སེམས་པ་མེད་ན་
ཡང་། ངའི་སེམས་ཀྱི་ཚ་དོན་དང་སྤྱད་པ་འདྲུག་འཚོལ་
སྒྲིག་དང་མཐུན་བསྐྱོད་ཀྱིས་ང་ཡང་བསྐྱར་ལམ་ལ་ཆས་
དགོས་བྱུང་།

ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་ངོ་དང་ཐོད་པ། ལག་པ་དང་ལྗོག་
ལྗོག་ལྡིང་སའི་བྲང་གཞུང་བཅས་ཡིད་འོང་གི་ས་ཆེན་
དང་མཐོང་ན་སྤྱིད་ཅིང་རག་ན་བདེ་བའི་དེུ་འབྱུར་དེ་
གཉིས་ལ་ཡང་ཡང་རུ་རེག་རེག་དང་སྤྱད་པ་བྲལ་བྲལ་
མཐར། ལམ་མེད་ས་ནས་ལམ་ཞིག་འཚོལ་བཞིན་འཚོལ་
བཞིན་ས་གཞན་ཞིག་ལ་བསྒྲིགས་པ་ཡིན།

ང་། འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ལུ་ནས་ལུ་ལ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།
དཔེར་ན་རྩ་བོ་ལྟར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སྤྱང་གི་ལྟར་སྒྲིག་
གིན་ཡོད། མྱོད་པོ་བཞིན་སྤྱོད་ཀྱིན་ཡོད། གང་ལྟར། ང་།
ཁྱོད་ནས་བཤད་མེད། སྤྱད་པ་འདྲུག་ཏེ། དེ་མ་སོབ་བར་
རུ་འདྲུག་ཀྱང་མི་འདྲུག་ཁོ་ཐག་ཡིན། དེ་ངའི་དམ་བཅའ་
ཡིན་ལ་ངའི་སྤྱད་པ་ཀྱི་མདོ་ཚུའང་ཡིན།

ད་ལྟ། ངའི་སེམས་སྤྱད་པ་དང་ལུས་སྤྱད་པ། སྤྱར་ལས་རྩེ་
དྲག་རྩེ་རྒྱས་སུ་སོང་སྟེ། འཚོལ་སྒྲིག་གི་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་དེ་མེ་
ལུང་ལྟར་འབར་བཞིན་འདྲུག། བ་རྒྱལ་ལྟར་འཕྱོ་
བཞིན་འདྲུག། ད་ལྟ། ང་ལམ་གང་ཡང་མེད་ས་ཞིག་ན་
ལམ་ཞིག་ལ་སྒྲིག་ཏེ་སྤྱོད་ཀྱིན་ཡོད། ས་འདི་ནི་འཕྲོག་ས་
ཡི་གཞུང་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་ལ། མཛེས་མ་ཞིག་གི་ལྟ་
བའི་ངོས་དང་ཡང་མཚུངས། དེ་ནས་ང་སྤྱད་པ་ཀྱིས་
བསྐྱོད་བསྐྱོད་མཐར། ཁ་ཞེང་ཆེ་ལ་ཁོད་ཀྱང་ཡངས་བའི་
ལྷང་བའི་མདོ་ཞིག་ལ་སྤྱོད་པས་སོང་། དེ་ནས་ སྤྱི་ལེ་གཅིག་
ཙམ་ཞིག་ལ་སོང་བ་ན་ནགས་ཆལ་ཞིག་རུ་འབྱོར། དེ་རུ་

སྤྱིས་པའི་ཤིང་གི་ཡལ་ག་རྒྱམས་ཕན་ཚུན་ལ་བསྐྱོལ་ཅིང་
འཛིངས་ནས་ཡོད་པར་མ་ཟད། སྤྱོད་པ་བཞི་ལ་རབ་རུ་
རྒྱས་འདྲུག། ལོ་མའི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོ་ལག་ཀྱང་ཤིན་རུ་འཕེལ་
ཏེ་རྒྱས་འདྲུག་ལ། རྩེ་ཡང་རྩེ། སྤྱད་ཀྱང་སྤྱད་པ་སོང་
སོང་མཐར། འདི་འདྲའི་ནགས་སྤོང་ཞིག་ལ་འབྱོར་ཡོད་
ན་ཡང་། དེ་ངས་འཚོལ་བྱིན་པ་དེ་མིན་པ་ཡང་ཤེས་སོང་།
དེ་བས། ང་། ནགས་སྤོང་དེར་གཡོ་ཅན་འགྲོ་འགྲོ་དང་ལེ་
ལོ་གཡོལ་གཡོལ་ལྟར་མ་བྱས་པར། རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོལ་
སྒྲིག་གི་ཆེད་རུ། དེ་ལ་སྤྱད་པ་ཀྱིས་འཕྱེལ་ཏེ། ངར་བྱིས་
བསྐྱོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བསྐྱོད་བསྐྱོད་མཐར། མཚམས་
ཤིག་ལ། ང་ཁ་ཤིགས་ཤིགས་དང་དབྱིབས་ནར་ནར་ཡིན་
པའི་བྲག་སྤྱད་ཅིག་གི་ཁར་སྤྱོད་པས་སོང་། ང་རང་འདི་ལྟ་
བུའི་ནགས་སྤོང་ཅིག་ནས་འདི་འདྲའི་བྲག་སྤྱད་ཅིག་ཡོད་
པ་ཏེ་ལས་ཤིང་ཉངས་ཡང་སངས་སོང་། འདི་འདྲ་ཞིག་
དངོས་གནས་བསམ་བསམ་མེད། དེ་ནི་བལ་ལུལ་ལ་མ་
འབྱོར་གོང་གི་འགྲམ་གྱི་མཚན་གཅིག་ལ་བཤད་པའི་བྲག་
སྤྱད་དེ་དང་འདྲ། དེ་ནས་ངས་བྲག་སྤྱད་དེར་མིག་གིས་
རིག་རིག་དང་ལག་པས་རེག་རེག་འགའ་བྱས་པ་ན། དེ་
ཡི་ཁ་དང་མཐའ་ནི་རྩེ་འདྲ་འཇམ་མཉེན་ལུན་པ་དང་
ལྟོད་ལྟོད་ཅིག་ཡིན་པས། ངའི་ལག་པས་ཡང་ཡང་རེག་
ན་འདོད་ཅིང་། ངའི་མིག་གིས་ཡང་ཡང་ལྟ་ན་སྒྲམ། དེ་
བཞིན། སྤྱར་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ་གསར་བ་ཞིག་ངའི་ལུས་
སེམས་ཀྱི་ལ་མཆེད་དེ། ངའི་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་པས་དང་སྤྱད་པས་
སྤྱར་ལས་འཕེལ། འཚོལ་སྒྲིག་གི་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་དེ་ཡང་སྤྱར་
ལས་རྒྱས་སོང་། ད་རུང་། བྲག་སྤྱད་འདི་ནི་ང་རང་ཞོགས་
པ་ལངས་མ་ཐག་ནས་འཚོལ་བྱིན་ཡོད་པའི་མལ་ས་དྲོན་
མོ་འཇམ་པོ། སོབ་སོབ་དེ་རེད་སྒྲམ་པའི་ཀྱན་སྤོང་དེ་
ངའི་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་རྩ་བོ་ལྟར་ལྟོག་ལྟོག་རུ་གཏུ་
བཞིན་འདྲུག་པས། ང་བྲག་སྤྱད་དེའི་སྤྱད་པས་སུ་ཅི་ཞིག་
ཡོད་མེད་ཤེས་འདོད་ཤིན་རུ་ཆེ། ཀྱན་སྤོང་དེ་ཡིས་ཁྱེན་
པས། མཐུག་མཐར། ང་དེ་ལ་འགྲོ་བར་བཅུམས་པ་ཡིན།

ད་ལྟ། རེ་ལུས་ཕྱང་གི་རར་དང་ཕྱགས་སྐར་ལས་ཇི་
ཐུས་དང་། འདུན་པ་ལ་སྟེག་པའི་འདྲི་པ་དེ་ཡང་སྐར་
ལས་ཇི་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་འདུག
དེ་ནས། ར་བྱག་ཕྱག་དེ་ལ་འཛུལ་བྱལ་བས་བྱས་ཏེ། དེ་ཡི་
ཁ་རེ་ཁ་ལ་རག་རག་བྱས་པ་ན། རེ་སྟེང་གི་འཕར་སྐར་
སྐར་ལས་ཇི་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་འདུག་ལ། རེ་སྐར་བ་
ལ་བྱག་ཕྱག་དེའི་ཁ་ཡང་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་འདྲ་ལ་ཆེ་
དུ་འགྲོ་བ་དང་ཡང་མཚུངས། སྐབས་དེར། ཏག་ཏག་གི་
བར་སྐབས་དེར། བྱག་ཕྱག་དེའི་ནང་ནས་ཆུ་ཡིན་ན་ཆུ་
མིན་པ། རྒྱག་ཡིན་ལ་རྒྱག་མིན་པ་ལྟ་བུའི་གཤེར་གཟུགས་
འབྱར་བཀ་ཅན་ཞིག་སྟོང་གིས་ཡོང་གིན་འདུག་པས། ར་
རང་དབང་མེད་དུ་དེའི་ནང་ལ་བྱལ་ནས་འགྲོ་སོང་།
འཕལ་དུ་ཕྱིར་ཡོང་ཅིས་བྱས་མོད། དེ་ནི་ཅི་འདྲའི་སྐབ་

སྐབ་དང་འཇམ་མཉེན་ལྡན་པ། རྒྱལ་ཁོལ་མངའ་བ་ཞིག་
ཡིན་པས། གཞི་ནས་གནས་མཚོག་འདི་ནི་རང་ཉིད་གིས་
ཡུན་རིང་ལ་བསྟེགས་ཏེ་ཡོང་བའི་མལ་ས་རྩོན་མོ་དེ་ཡིན་
པ་ཤེས་ནྟགས་བྱུང་། དེར་བརྟེན། ར་ཕྱིར་ལ་མ་ཐོན། ར་
ལ་སྟོ་བ་དང་བསོད་སྐར་གིས་ཁེངས་ཏེ། དེ་ནས་པར་
ཐུག་དང་ཚུར་ཐུག། ས་ཤིང་དང་གནམ་ཤིང་བྱས་བྱས་
མཐར། ར་རང་སྟོ་བས་ཐང་ཆད་སོང་ལ། ཐང་ཆད་ཡོད་
པ་དེ་ཡང་གསེང་གསེང་ཞིག་ནས་དྲངས་ནས་དྲངས་ནས་
འགྲོ་སོང་། དེ་བས། རས་ཅི་ཞིག་བཅའ་འདྲི་གི་སེམས་
པ་དང་ལུས་ཕྱང་གི་རར་དང་ཕྱགས་ཀྱང་སྟོང་ལ་བབས་
ཏེ། ཅི་ཞིག་བཅའ་ཡོད་བསམ་བསམ་དང་ཅི་ཞིག་འབྲུབ་
ཡོད་སྟམ་སྟམ་གྱིས། ར་། སྐར་ཡང་གཉིད་ལ་ཤོར་སོང་།
༡༠༡༡ ༡ ༡༧ ཉིན།

བོད། ཏུར་ཐང་གི་བྱ་ཚོད།

ཟ་མོ་སྦྱིད། དབུ་འག་ལ་རིམ་གཉིས་པ།

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་མཐུན་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་མགོ་ཚུགས་
པ་ནས་བཟུང་། གངས་དཀར་གྱི་འཇིག་རྟེན། བྱིད་ནི་ཞི་
བདེ་སྟོང་འཇགས་ཀྱི་ཡུལ་གྱུ་ཞིག་སྟེ། འོན་ཀྱང་། བྱ་ཚོད་
ཀྱི་གཤོག་བྱུང་མཐའ་ཅུ་བསྐྱོད་པའི་ལོ་ལྔ་འདིར། རོ་མོ་
སྤང་མའི་ཉེ་འདབས་སུ་ཁྲག་བཞིས་ཀྱི་བཅ་པོ་རི་རིབ་
བཅེགས་ཤིང་། ཆེ་སྟོག་ལྷ་རན་གྱི་བསྐྱུན་པས་བྱ་ཚོད་ཆོད་
མིག་ན་སྟོ་གདུང་གི་མིག་མཆི་འཕྲོར་གྱིན་འདུག མཐོང་
ཞི་ཞུང་། བསམ་ཞི་ཞུང་། བོད། ཏུར་ཐང་གི་བྱ་ཚོད་ཆོ་
ཡུལ་སུ་སྐར་སྤང་ངང་པོ་བྱང་པོ་ཏ་ལའི་གཟི་བྱིན་གྱི་ལང་

ཆོད་ལ་འོད་སྟོང་འབར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་རི་མོ་བྲིས་ཡོད།
ས་མཐོ་ཆུ་གཙང་གི་གནས་དེ་ཅུ། དཔའ་བོ་ཆོད་ཁྲག་གི་
ཞབས་རྒྱུ་དང་གངས་སེང་དཀར་མོད་རོ་ཡོད། འོན་
ཀྱང་། ཁ་སང་དང་དེ་རིང་། དཔལ་ཁམས་ཀྱི་གཉིད་རིམ་
ན་ལུས་བའི་ར་ཆོད་མི་རིགས་འདིར། རོན་རོ་མར་སྟོ་
དཀར་མཁན་དང་སྟོང་ཉེ་མཁན་སུ་ཞིག་མཆིས་སམ།
གང་ལྟར་ཡང་། ར་ཆོས་བྱིད་ཀྱི་དཔའ་རྒྱལ་ལ་གཟིགས་
ནས་བྱིད་ནི་ར་ཆོད་སེམས་ཁོང་གི་འོད་སྐར་དང་བདེ་
སྦྱིད་ཅིག་དུ་བསྐྱུན་ངེས་ཡིན།

པོད། རྩལ་ཐང་གི་བྱ་ཆོད་ཆོ། གང་ངར་ཆོད་
པའི་རྩལ་རབས་ཀྱི་དུལ་གས་མཆོམས་ཤིག་ནས། ང་ཆོར་
བྱིས་གཞི་མེད་པའི་ལོ་རྒྱུ་མང་། མ་ཟད། ང་ཆོ་ཨ་མའི་རྩ་
ཞོར་དང་རྩྱུ་ལམ་ལམ་གྱིས་བྱང་ལ་སྐྱོན་པའི་ཨ་མ་མེད་
ལ། འཇམ་ཡུག་ཡུག་གི་གོས་ལོག་གྱུན་པའི་ཨ་མ་ཡང་དེ་
བས་མེད། ད་རྩལ་ཁ་དོག་གཅིག་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་རང་
དབང་ཆེད། ང་ཆོ་འི་མི་རིགས་འདི། གྱུ་ཞོར་དང་སྤོ་
ཞོར། རྩ་ཞོར་དང་སྤུག་ཞོར། བསྐྱེད་ཞོར་དང་འཆི་ཞོར།
རྩལ་རབས་གསར་བའི་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་རེ་བའི་ཕོ་ཉ་
ཡིན།

ལོ་རྩལ་བཅུ་གྱུ་གསུང་དང་བྲན་གསུང་གི་
མིག་ཆུ་རྒྱལ་ལ་འཁྱུར་ནས་མི་ལམ་ལྟ་བུའི་བཟོད་ལམ་
འདིར་བཀལ་ནས། མི་ལམ་ནང་གི་རང་དབང་གི་འཇིག་
རྟེན་བསྐྱེད་པའི་ཞི་བདེའི་ལམ་བུ་ཞིག་འཆོལ་བར་འགྲོ།
དངོས་གནས། བསྐྱེད་ཀྱིས་རྒྱུང་ལ་དེད་པའི་ན་ནིངས།
གསུག་རྩལ་གྱི་ལྷགས་ལྷན་འཐེན་པའི་དོ་ཆོགས། ཡོད་
ཆོད་གཞན་དབང་རྩལ་བའི་ལོ་རྒྱུ་ནང་། མི་རིགས་
འདིའི་ལས་དབང་སྤྱ་ཅན་གདལ། སངས་རྒྱལ་གྱི་དཔལ་
རྒྱལ་ཆོ། རང་ལུས་ཀྱི་བྱངས་ཁྱེད་རྩོན་མོ་མེ་རྩལ་ཉི།
བྱིད་ལ་འཇིག་རྟེན་རང་དབང་གི་ལྷག་བསམ་འཆོར་བའི་
ཞི་བདེ་ཁ་
གཡང་གི་

གཏན་ཆོགས་འབྲས་པ་ནས། བྱིད་ཀྱི་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་དང་
ཡིད་ཆེས་ལ་བརྟན་རྩལ་བའི་བཟོད་པའི་བཟོད་དང་
སྤོ་བས་པ་སྤྱིང་ཁོང་ན་འབྱུར་བའི་མི་རིགས་ཀྱི་དཔལ་པོ་
སྤྱི། བྱིད་ཀྱི་ཆ་ལམ་ན་རྒྱ་བ། ལ་རྒྱ་དང་བཟོད་དོན་གྱི་
ཁྲག་རྒྱན་གཅོང་མ། བྱིད་ཀྱི་ལྷགས་བསམ་ན་འཆོར་བ།
རང་རྒྱ་བྱུབ་བྱུབ་པའི་གངས་མེད་དཀར་མོའི་དར་ཆ་
མཐོན་པོ།

པོད། སངས་རྒྱལ་གྱི་དཔལ་རྒྱལ་ཆོ། བྱིད་ནི་ང་
ཆོས་མེམས་ཁོང་ན་རྟག་རྩལ་འབར་བཞིན་པའི་ཉི་མ་
དམར་པོ་དང་བསྐྱེད་བརྒྱུར་མི་རྩལ་པའི་དོ་རིང་མཐོན་
པོ། ང་ཆོ་འི་སྤྱིང་དཔལ་གྱི་ཉི་མ་དམར་པོ་དེ་མ་རྩལ་ན།
སྤུན་པའི་དགུ་ཆོགས་ཀྱི་ནམ་ཡང་ང་ཆོ་འི་འཇིགས་སྐྱལ་
སྤྱིར་མི་བྱུབ་ལ། གསུག་རྩལ་ཆོད་པའི་ལོ་མོ་ཆོས་ནམ་
ཡང་ལག་དམར་གྱི་སྤྱི་ཞགས་བཀལ་མི་བྱུབ། དེའི་ཕྱིར།

པོད། རྩལ་ཐང་གི་བྱ་ཆོད་ཆོ། བཟོད་པས་དང་དོ་
ཆོགས། ཁ་སང་དང་དེ་རིང་། རྩལ་རྩལ་རྩལ་བའི་རྩལ་
བཟོད་དང་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་མཁོ་ན། ང་ཆོ་ལ་དབང་བའི་སྤུན་
མོང་གི་རིན་ཐང་ཡིན་ལ། རིན་ཐང་དེའི་དབང་གིས། ང་
ཆོ་ད་རྩལ་འཆི་མེད། འཆི་མེད་པའི་རྣམ་ཤེས་གསོན་པོ།
དེ་འོད་སྤོང་འབར་བའི་འཇམ་གྱིང་ཉི་མ་བཞིན་སྤྱོད་པས་
བཞི་ཀྱན་རྩལ་
མཆོས།



લે, હું શ્રીમદ્દયોગેશ્વરે



૦૦ સેવક સમિતી સરિયોદા

સા.કે.સા.કે.સા.કે.સા.કે.

འབར་འཛིན་ལཱ་ལོ་ནོ།

གཙང་སྒྲོན་འཇམ་དབྱངས་དོན་གྲུབ།
། འགྲན་རྩོམ་ཨང་དང་པོ། །

མནན་ཀྱང་མི་དོན་པ་དཔའ་པོའི་སྤྱིང་སྒྲོབས་ཀྱི་འགྲུལ་ཤུགས་ཡིན།
བཀག་ཀྱང་མི་ཁོགས་པ་གདུང་སེམས་ཀྱི་མཆི་མའི་རྒྱབས་ཤིང་ཡིན། ཁ་བྱང་གི་འགྲུལ་

ཨོ།

གོང་པོ་སྤྱི་པོའི་ཡུལ་ནས་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་མིག་བྱང་གནམ་
ལ་བཟང་ཅིང་བཅན་ཐང་སྒོ་བཞི་བརྒྱད་པོད་ཀྱི་གཡལ་
དུག་གི་རྩི་པོར་གཤེགས་པ་ནས་བཟུང་། སྤྱར་རྒྱལ་བཅན་
པོའི་སྤྱིང་སྒྲོབས་ཀྱི་མེ་ལྷེ་ཡར་སྤྱང་གི་སྤང་ཐང་ནས་
མཆེད་ཅིང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱན་རིང་མོ་ཡར་ལྷ་ཤམ་པོའི་
མཛེས་སྤྱད་ལ་ཆགས་པའི་རྒྱ་ཤེལ་གྱི་བར་རིམ་ནས་
འབབ་འགོ་བརྒྱུ་ལས་ལྷགས་ལས་གྲུབ་པའི་དཔའ་པོའི་
སྤྱིང་སྒྲོབས་ཀྱི་གོ་ཆ་བཅན་པོས་ཤར་རྒྱ་ནག་གི་ཐང་གོང་
མ་ཁྲི་ལས་མཐའ་ཅིང་སྒོ་རྒྱ་མོ་གཞུང་འགྲུལ་རྒྱུ་སྤྱི་
ལྷགས་ཀྱི་ཀྱ་བ་བཅུགས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་བལ་པོ་དང་།
སྤྱི་གཞི་གཞི་སྤྱི་པ་འ་ལོ་སྤྱི་པ་མཐའི་རྒྱལ་པོ་ཐང་ཐང་ས་
ཅད་དཔང་གིས་བརྒྱས་ནས་སྤྱི་པ་གཞིས་ས་ཡི་དཀྱིལ་
འཁོར་བདག་གིར་བཟུང་བའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་མཛད་རྩིས་
བཞག་ཡོད། སྤྱི་པས་དེ་ཤིང་དུ། སྤྱི་རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་
པའི་གྲགས་པ་དཀར་པོ་སྤྱི་པ་ཆགས་པའི་རི་རྒྱལ་རྒྱན་
པོའི་སྤྱི་ནས་ཉར་གྱིས་འཕགས་ཏེ་འཛམ་གླིང་ས་སྤྱི་
རིལ་མོར་རྒྱང་ལྷར་གྲགས་ཤིང་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་ནི་ཅི་
འདྲའི་དགའ་སྤྱོད་པོས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་འདྲར་དུ་
མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཨང་། གཞལ་བར་དཀར་ཞིང་བརྒྱན་དུ་
མེད་པའི་གསེར་མདོག་གི་བྱང་བ་རེ་རེ་སེམས་ཀྱི་བཟུང་ས་

ཞིག་ནས་འཁོར་ཐངས་རེ་རེར། བ་མས་སྤྱད་པའི་རྒྱལ་
གྱི་མགོ་པོ་མཐོན་པོ་འདི་བྱིས་སྒོ་མ་ཡལ་བའི་དག་གཙང་
གི་སེམས་འགྱུ་དང་བསྐྱེད་ནས་མཐོན་མཐིང་ལྷ་ལམ་
ཡངས་པོར་ཐངས་ག་ཆོད་ཅིག་ལ་བཀྲགས་སྤྱང་བ་སྤྱི་
ཞིག་གིས་དཔོག་རྒྱས་སམ། འོན་ཀྱང་། གོད་ཆག་ཅིག་གི་
སྤྱི་གས་རྩོ་རྩམ་གཟན་གདོང་དམར་བ་ཆོའི་མགོ་ཐོག་དུ་
ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱང་བ་ནས་བཟུང་། གཞིས་བྱེས་གཉིས་སྤྱི་
བྱེས་པའི་མཐའ་ཁའི་དུ་ཤུམ་རིང་མོ་ཞིག་གི་དུ་ཤུང་ཡར་
སྤྱང་གཙང་པོའི་ཉེ་འགྲུལ་ནས་བྱིས་དགོས་བྱུང་ལ། རི་
མགོ་བྱ་རྩོག་གིས་ཁེངས་ཤིང་ས་གཞི་ཤུགས་རོམ་གྱིས་
བུམས་པའི་ཐུན་ནག་གི་འཛིག་རྩིན་ཞིག་ལ་མི་འདོད་
བཞིན་འགྲུལ་དགོས་བྱུང་སོང་ཨང་།

མ།

ཤར་མཐའི་རི་སྤྱང་གི་འདྲེ་ལག་ཆོས་ལྷན་ཞིང་ཁམས་སྤྱི་
བརྒྱངས་དང་རྒྱུང་བཞིན་པའི་ཉམ་སེམས་དང་གདུག་
རྒྱུ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་འདི་དག་གི་རིང་། གཞིས་ལྷས་རྒྱ་ཆེའི་མི་
དམངས་ཆོས་ལ་སྤྱོད་མགོན་གྱི་འཇུག་ཞལ་ཡིད་ལ་སྤྱོད་
ཞིང་། གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛོམས་ཀྱི་ཉིན་བཟང་སྤྱི་
བཟང་ཞིག་ལ་སྤྱིང་ནས་བརྒྱག་སྤྱི། སྤྱི་ཐོག་སྤྱི་
བརྒྱགས་ཀྱི་མཆི་མའི་བཞུར་རྒྱན་སྤྱི་ཅིག་ཅམ་ལའང་

ཆད་ཚུང་མེད་ལ། ཞི་འཁོན་གྱི་མེ་ལྷེ་དེ་བས་ཀྱང་ཞི་མ་
ཚུང་། ལྷག་པར་དུ་ཁ་སྒྲུང་ཅི་ལས་མངར་ཞིང་ཁོག་སོལ་
བ་ལས་གནག་པའི་རྒྱ་དམར་པོའི་ཆབ་སྲིད་གྱི་འབྲལ་
སྟོན་ཏེ། མར་ཁི་སི་ལེ་ཉིན་རིང་ལྷགས་མའོ་ཅེ་དུང་གི་
དགོངས་པ་དང་ཉིང་ཞའོ་མིན་གྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས།
ཅང་ཅེ་མིན་གྱི་མཚོན་བྱེད་གསུམ་གྱི་གལ་ཆའི་དགོངས་
པ། དུའུ་ཅིན་ཐའོ་ཡི་འཆམ་མཐུན་སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ལ་
སྤིང་གི་གཏུམ་པོ་མི་བཞིའི་གཡོ་སྤྱོད་འཇུག་མདངས་དང་
ལག་ལེན་མེད་པའི་ཁ་གཡང་འོག་ བོད་རིགས་མི་
དམངས་ཚོའི་དྲངས་གཅོད་ལྟ་མེད་ཀྱི་ཡ་རྒྱུད་སེམས་
པར་དམར་པོའི་ཚོན་ཅི་བྱགས་པའི་བརྒྱན་པ་དུར་གྱིས་
བསྐྱེད་ཀྱང་། ལས་ལ་བཙོན་ཞིང་དཔལ་དར་ལུན་པའི་
རྒྱལ་སྐོར་ཆེན་མི་རིགས་འདིས་རང་རྒྱལ་སྐོར་བརྒྱན་བསྐྱེད་གི་
མཆེ་ཕྱར་ཚོན་པོ་དགུ་ལ་གཅོགས་ཤིང་། གཉའ་གནོན་
དང་མནར་གཅོད་ཀྱི་གོ་རིམ་ཞིག་ནས་སྤྱར་ཡང་འཕགས་
ཏེ། རང་ལུས་མཚོན་མེར་བསྐྱོན་པའི་དཔལ་མཛད་སྤྱུལ་
མོད་ཀྱི་སྤིང་སྒྲོབས་ཤིག་གི་སྒོ་འཕར་ཡངས་པོར་བྱེ་སྤང་
བ་རེད། བྱིད་ཀྱིས་ཞིབ་མོར་སོམས་དང་། ཟབ་བསྐྱིད་ཟླ་
དང་བལ་བའི་བོད་ཀྱི་ཆོས་རིག་ལེགས་བྱང་སྐད་ཡིག་
དང་བཅས་པར་བསམ་གཟུགས་ནས་མཐོང་རྒྱུད་
གསོད་བྱས་པ་མ་ཟད། བོད་མིའི་སྤིང་ཁོང་གི་སྒོག་ཅ་དང་
དབུལ་བའི་མིག་ལྷར་བཀྱར་བའི་ལགོང་ས་རྒྱ་ལའི་བྲ་མ་
མཚོག་ལ་གཞི་མེད་བསྟོན་འཇུགས་ཀྱི་མཚན་སྤྱད་བྱས་པ་
དེས། རེད་གངས་ཅན་པ་ཚོའི་སྤིང་ཁར་དཔལ་པོ་སྤྱི་ཞིག་
གིས་རལ་གྱི་བཅུགས་པ་བཞིན་ན་ཟུག་གི་འཕར་སྤྱོད་རྒྱ་
རྒྱུ་ཆེ་ཆུང་ནས། ལྷ་རྩེ་མ་ཤར་ལེར་འབྲོ་བ་ལས། ལྷག་
འཇུག་དུག་ཉིལ་ལེར་ཤིན་དགའ་བའི་ཕྱོད་ཚོགས་དེའི་
རྒྱུ་སྤྱོད་གཅིག་རྒྱུ་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་འབྲང་བཞིན་པ་ནི།
སྤིང་གཞུང་གང་དེའི་གསུམ་ཐབས་བལ་བའི་ནག་ཉེས་
ཤིག་ཅི་ལ་མིན་ཏེ། རྒྱ་ནག་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་མི་རྒྱུ་ཡོངས་
རྒྱལ་སྐོར་བཙོན་ནའང་ཆ་ཤས་ཅིམ་ཡང་ཁྱག་ཐབས་བལ་

བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཕམ་ཁ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཤ་འཁོན་ཞིག་དུ་
བྱལ་ཡོད་པ་བསྟོན་དུ་མེད་དོ།

ཁྱེ།

ཁྱག་དྲི་བོ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལེ་ཆན་སྟོད་ཉི་མ་ལྷ་ས་
ནས་བྱེ་བ་ནས་བཟུང་། མོ་བྱང་པོ་རྒྱ་ལའི་མཁའ་དབྱིངས་
སུ་བྱ་ཆོད་ཀྱི་འཕྱར་ལྷིང་ལ་ཕྱར་བས་རྩམ་ཤ་ཆོད་ལ།
བྱིས་པ་དང་ལྷག་མོའི་དུ་སྐད་གཉེས་པོས་ས་ཆེན་པོ་ལན་
དུག་གཡོས་ཤིང་རྒྱ་གཅོད་པོ་ལན་གསུམ་སྒྲིམ་སྤང་བེར།
བདེན་དེ། བོད་ལྷལ་ཁ་བ་གངས་ཅན་པའི་ཨ་ཕྱོན་
དབྱིངས་སུ་དམར་པོའི་སྤྱག་རུམ་གྱི་སྤྱན་ཕྱང་འཐིབས་
པས། འབྲོ་བ་མིའི་ལྷན་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་བཅན་གྱིས་
སྤྱགས་ཤིང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་སྤོབ་གསོའི་སྟོན་
བཟང་ཆད་ནས་བཅད་ཅིང་དྲངས་ནས་སྤྱང་བ་མ་ཟད།
ཞེ་སྤང་སྤུལ་གྱི་དུག་རྒྱུད་ནག་པོ་མཐོ་སྐད་གི་རི་རྒྱ་
ནགས་གསུམ་ལ་བཏང་བས། ད་གཟོད་ལོ་རྩ་མང་པོར་
བཟད་སྒྲིམ་གྱི་མངལ་དུ་སྤྱུམ་པའི་བདེན་པའི་བྱ་རྒྱུད་
ཞིག་སྤྱོད་མའི་ན་ཟུག་གི་ཨག་སྐད་དང་ཨ་རབ་ཀྱི་དབྱིད་
ཀའི་གསར་བརྗེ་དང་ལྷན་དུ་ཆ་མི་སྒྲིམས་པའི་འཛིག་
རྟེན་འདིར་ཡོང་དགོས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། ཉེས་མེད་ཀྱི་
བྱིས་པ་དེ་འཛིག་རྟེན་འདིར་མགྲོན་དུ་སྤྱོད་མ་ཐག་
ལག་དུ་གོ་མཚོན་ཐོགས་པའི་བྱི་སྤྱང་ཁྱི་སྤྱོད་མང་པོས་
མཐའ་ནས་བསྐྱོར་ཞིང་། གསོད་གཏུབ་བཙོན་གསུམ་ལ་
དགའ་ཞིང་བྱང་བའི་སྤྱན་པོ་རྒྱ་ཡིས་བརྒྱུད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོར་
བ་བཙམས་དང་ཚོམ་བཞིན་མཆིས་པས། བོད་ལྷལ་
གངས་ཅན་སྟོངས་ཀྱི་མཐོ་རིམ་རིག་པ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་
ཆགས་ལྷ་ཅི་ཐ་ན་བྱག་སྤྱོད་སུ་གནས་བཅའ་བའི་བྱི་བ་
སྤྱག་རྒྱུད་དེ་ཆོ་ཡང་རང་ཆང་ནས་བྱིར་ཐོན་མི་ཐུབ་པར་
འཛིགས་དངས་ཀྱི་དང་མི་ཆོ་འཁྱོལ་དགོས་པར་བལྟས་
ན། སྟོན་ཆད་ཆོས་ཀྱི་དུང་སྤྱན་དར་སེམས་པའི་ལྷ་ལྷན་
ཞིང་ཁམས་འདི་ད་ཆ་མི་ལྷལ་གྱི་དུལ་ལ་ཁམས་གཤམ་མ་
ཞིག་དུ་བྱུར་བེན་པ་མཛོན་སུམ་ཆད་མ་སྤྱོད་ཡོད་ལ།
བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ཁྲོད་ནས་བདག་གིས་བྱུག་བསྤུལ་

མཐུན་ཅད་ལས་ཆེས་བཟོད་པར་དཀའ་བ་ནི་རང་དབང་
མེད་པའི་སྤྱད་བསྐྱེད་དེ་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་བྱེད་རང་གི་
མཆོད་ཀྱིས་ཤིག་ལྟར་ཏུ་འདྲོངས་སོང་།

པད།

མེ་མདའ་བརྒྱབ་སོང་། ས་མ་བསད་སོང་། སྤྱན་རྒྱ་ཆོ་
བཅོན་ཏུ་བརྒྱན་སོང་། ལོ་འདི་དག་གི་རིང་ངའི་ཡུལ་
ཀྱི་ཕུ་རུ་མིང་སྤྱིང་ཆོད་གཅེས་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱ་དང་ལྟན་ཏུ་
རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུས་ཁམས་སུ་བཞུད་སོང་བ་མ་ཟད། ད་
ལྟའང་ད་དུང་རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་པོ་དཔལ་མོ་ག་ཆོད་
ཅིག་གི་རིན་བུལ་གྱི་ཆོ་སྤྱོད་ལ་ཉེ་ཞོ་འབྱུང་མིན་སུ་ཞིག་
གིས་དཔོག་རྒྱས། མི་རིགས་ཤིག་ལ་མཆོན་ན། མི་ཕུ་རེ་
རེའི་ཆོ་སྤྱོད་ནི་གསེར་སྤང་སྤྱོད་གིས་ཀྱང་ཁྱེད་ཐབས་
བུལ་བའི་རིན་ཆེན་ཞོར་ཏུ་ཞིག་དང་འདྲ་ན། ཅིའི་ཕྱིར་
ངའི་སྤྱན་རྒྱ་མང་པོས་སྤྱོད་མཆོད་མེར་བསྐྱོན་ཏེ་
འཇིག་རྟེན་འདི་དང་གཏན་བུལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།
གངས་མེད་གི་དར་ཆ་དང་ལྟན་ཏུ་ལྟན་ཏུ་ལྟན་ཏུ་འབར་
བའི་མེ་ལྷེ་འདིས། ཀྱང་ནན་ཏན་གྱི་དཔོན་རིགས་ཆོར་
བསམ་གཞིགས་ཤིག་གི་བྱེད་ཤ་ཆར་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་
ཆོད་རེད་ལ། ལྟན་ཏུ་ཐོན་འབྱེད་ཆེན་པོ་བྱེད་སའི་
ལྷོངས་སུ་དེ་འདྲའི་ཆོད་མེད་པའི་མེ་ལྷེ་འབར་དགོས་
པའི་འབྱུང་རྒྱུ་ལ་རྟོག་དཔྱད་དང་མཐུན་འཁྱུར་བྱེད་
དགོས་པའི་བར་ལན་གསལ་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་ཡོད་ཀྱང་།
དབང་ཆ་གཅིག་སྤྱད་ལས་ལྷགས་ལ་དགའ་ཞིང་མཁྱེས་
འཇིན་ལྟ་བུའི་བྱུང་མཐུན་མངའ་བཞེས་པའི་རྒྱ་ནག་གི་
དཔོན་རིགས་ཆོས་ར་དུང་ཡང་སྤང་མེད་རྒྱ་ཡན་ཏུ་
གཏོང་བའི་བྱེད་སྤྱོད་འདི་བྱམས་སྤྱིང་ཆོད་བརྒྱན་དང་
བུལ་བའི་ནགས་ཁོང་གི་དཔུ་ཆོད་ཆོད་སྤྱོད་པ་དང་ཅི་
འདྲའི་མཆོངས་པ་ལ་ཨང་། དེས་ཅི་ཞིག་མཆོན་གྱི་ཡོད་ཅེ་
ན། གནའ་དེར་ཟུང་གི་རིག་གནས་ལ་ནང་བྱན་རྒྱུད་པའི་
མཁས་པའི་དབང་པོ་ཞིག་གི་མཛད་སྤྱོད་ལྟ་ཞོག་ཐ་ན་མི་
ཡ་རབས་ཤིག་གི་མི་གཞིའི་དྲི་ཅམ་ཡང་མི་སློ་བའི་སྤྱོན་
པ་སྤྱོན་སྤྱོད་སུ་གཅིག་རྒྱ་ནག་མི་དམངས་དུང་ཕུར་

བརྒྱ་གཞུང་གི་སྤྱི་དྲེགས་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་དེ་རེད། འདི་ནི་
རྒྱ་ནག་སྐམ་ས་ཆེན་པོ་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་བསྐྱེད་ནམས་ཀྱི་
ལས་སྐལ་ཐུར་ལ་བཞུད་པའི་སྤྱོད་ཤིག་ཡིན་ལ། སྤྱོད་ཤི་
དམག་དཔུང་གིས་ས་ཆེན་འདི་ཁྱེད་གི་རྒྱ་མཆོར་བསྐྱེད་
བའི་ལས་དབང་ཞིག་ལ་སྤྱོད་ཤིན་ཏུ་བཞིན་ཡོད་པ་ལས་
མ་འདས་སོ།།

མ།

གནམ་སྤྱོན་པོ་འདི་ཁ་ཞེང་ཆེ་ཞིང་ས་དོག་མོ་འདི་ཅི་
འདྲའི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་ནའང་། དེད་གདོང་དམར་བོད་
པ་ཆོ་བསྐྱེད་སའི་རྒྱུ་ལས་འདི་ཅི་འདྲའི་གུ་དོག་པ་ལ་
ཨང་། ལར་ནས་སྤྱོད་ཆེན་གྱི་ལེགས་སྤྱོད་ཡོད་ཆོད་ཀྱང་
སྤྱོད་ཆེན་གྱི་པམ་ཁ་ཞིག་དང་འགྲོགས་ནས་བྱུང་བ་
སྤྱོད་མེད་ཡིན་མོད། ངའི་སྤྱོད་མིང་སྤྱིང་ཆོ་འདི་ལྟར་ཕྱིར་
འོང་མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ལ་འགྲོ་ཐེངས་རེ་རེ།
བདག་གི་སྤྱིང་ཤ་ཆ་པོ་འདི་འཕལ་ཏུ་བཏོན་ཏེ་སྤྱོད་
བཅོན་གྱི་བར་སའི་འཁྱེད་སུ་དུར་མཆོད་ཏུ་ཕུལ་ནས་
རང་ཉིད་ལ་ལེ་བདེ་དང་འཁར་ར་ན་འདོད། འོན་
ཀྱང་། འཆོ་བ་སྤྱོད་ཆེན་དང་ཤི་བ་གཟི་བུ་ཆོད་ཡིན་པའི་
མཛོས་དཔྱད་ཀྱི་ལྟ་བུའི་ངོས་ནས་བརྟོག་ན། ང་ཆོད་མི་
རིགས་འདི་བཞིན་དད་མོས་སྤྱིང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་
སྤྱོད་ཆེན་གྱི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་གསལ་སྤྱོད་བྱས་
ཡོད་ལ། གཏུག་མའི་ཡོད་ཆེས་དང་རེ་བཞུག་སྤྱོད་གིས་
ཁེངས་པའི་མི་རིགས་རང་མཆོན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆོར་
བ་ཞིག་ཡིད་ཀྱི་ཟབ་ས་ནས་རྒྱ་མཆོད་སྤྱོད་ཆེན་མཁའ་
ལ་འཕྱོ་བ་བཞིན་འཕར་མིང་གི་སྤྱོད་ཆེན་འཕར་བཞིན་
འདུག ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དན་རྒྱུས་ཁོད་ནས་ང་ཆོས་མཁྱེན་པ་
གཟེངས་སུ་བཏོགས་ནས་འདི་ལྟར་བརྟོག་པོད་དེ། འབར་
བཞིན་པའི་མེ་ལྷེ་འདིས་མི་རིགས་འདིའི་དོན་ལྟ་སྤྱོད་
རྒྱུ་བསྐྱེད་སུ་ཕྱུང་རང་ཆས་སུ་མངའ་བའི་སྤྱོད་
སྤྱོད་དང་ཡོད་ཆེས་ནམ་ཡང་བསྐྱེད་སུ་ཕྱུང་གི་མ་རེད། ལོ་
ལྷོ་ལོ་ལི་ཡིས་བྱང་ལ་ད་ལྟ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཁྱེད་
སོང་བའི་དབང་ཏུ་བྱས་ན་ཡང་། ངའི་ཡོད་ཆེས་ཀྱི་བསམ་

བཤའ་ཞིག་སྤྱུ་དུ་བཞག་ན། ཁྱིའ་ཟིན་པ་དེ་དག་ལ་
 བརྟའི་རིང་ལ་ངས་ཁྱིར་ལེན་སྤྲུག་བྱཅེས་པ་ལྟར། ང་ཚོའི་
 ལྷོང་སྟོབས་དང་ཡིད་ཆེས་ལ་ཉམས་དམས་མ་བྱུང་ན།
 དཀའ་ཁག་ཅི་འདྲ་ཞིག་སྤྲུག་ཀྱང་རི་མི་སྟམ་པར་གདོང་
 ལེན་གྱི་ཤོམ་པ་མདུན་དུ་སྟོ་མཚམས་ནས་ཡང་འཛོག་མི་
 སྲིད་ལ། ལགོང་ས་མཆོག་གིས་བྱང་ན་པ་ཤུགས་རི་ལྟར་ཆེ་
 ཡང་དྲང་བདེན་གྱི་མེ་ལྷེ་ནས་ཡང་གསོད་མི་བྱུང་པ་ང་
 ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། དབྱེས་གསུངས་པ་ལྟར། རི་སྲིད་དུག
 གནོན་ལ་མཚམས་མི་འཛོག་པ་དེ་སྲིད་བོད་མིའི་འཐབ་
 ཚོད་གྱི་མེ་ལྷེ་ནས་ཡང་འཆི་མི་བྱུང་པ་ད་ལྟའི་གནས་
 ལྟངས་འདིས་ཚུར་ཁ་གྲགས་བཞིན་མི་འདུག་གས།

५५१

གཞིས་ལུས་མི་དམངས་ཚོའི་མངོན་འདོད་ཆེ་
 ཤོས་ནི། ལགོང་ས་རྒྱལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་རང་
 ལུས་གངས་ཅན་ལྗོངས་ལ་ཞབས་སྟེང་འགོད་རྒྱ་དེ་ཡིན་
 པ། ཁོང་ཚོའི་འབོད་རྒྱ་དང་གཤིན་པོའི་ཞལ་ཆེམས་དག་
 ལས་གསལ་པོར་རྟོགས་ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་བས། ཁོང་ཚོའི་རེ་
 པའི་མིག་ཟུང་ནས་ཡང་བྱེས་ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོར་
 བཅོལ་ཡོད་པས། ང་ཚོས་མི་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་ཟུར་འདི་ནས་
 རྒྱལ་ས་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་པོ་དཔལ་མོ་ཚོའི་ཞུས་
 པ་མེད་པའི་སྡིང་སྟོབས་དང་། འཇུར་བ་མེད་པའི་དམ་
 བཅའ། ཉམས་པ་མེད་པའི་ཕྱི་ལྟགས་ཀྱི་མཛད་འཕྲིན་
 རེ་རེ་འཛམ་གླིང་མི་མང་ལ་གསལ་རྟོན་བྱེད་རྒྱ་དེ་བརྒྱུག་
 དུ་མེད་པའི་གནས་འགྲི་དང་དྲུས་རབས་ཀྱིས་ང་ཚོར་

གྲུང་པའི་གཡོ་མེད་གྱི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་པ་སྒྲོས་ཅི་
 དགོས། ཅི་ལྟེ་ང་ཚོས་མི་སྣ་པའི་བརྒྱལ་ཞུགས་བཟུང་སྟེ་མི་
 དུལ་གྱི་ཁིང་ས་གཡམ་མ་ཞིག་ནས་རང་དོན་འབབ་ཞིག་
 ལ་གཞོལ་ཏེ་གཞིས་ལུས་བོད་མིའི་མངོན་འདོད་དང་
 འབར་བཞིན་པའི་མེ་ལྷེའི་གསང་བ་དག་མཁའ་དབྱིངས་
 གྱི་འཇའ་ཚོན་བཞིན་ཡལ་བར་དོར་ན། ང་ཚོ་བྱེས་འགྱུར་
 བོད་པ་རྣམས་ལོ་རྒྱུས་གྱི་ནག་ཉེས་ཅན་གྱི་མི་སྣ་དང་མི་
 རིགས་གྱི་རྐང་འདྲེན་ཁྱེད་ཀྱི་ཅིག་ཏུ་མི་འགྱུར་བའི་ངེས་པ་
 མེད་པས། འཐབ་གྲོགས་ཚོ། གསོན་ན་སྟོབས་དང་ལྡན་
 བར་གསོན་དགོས་ལ། ཤིན་ཏོད་དང་ལྡན་པར་འཆི་
 དགོས་པས། རྩོ་གྲོས་དང་རྣམ་དཔྱད་གྱི་ཆལ་ལས་
 འབྲུངས་པའི་ཤེས་རབ་གྱི་དཔལ་འབར་རེ་རེ་ཉི་མ་ལྷ་
 ཡའི་གཙུག་རྒྱན་ནས་བསྐྱེད་སྲུང་བོད་ལུང་ལྷན་ནག་གི་
 འཇིག་རྟེན་ལ་འོད་སྣང་སྤྱིན་པར་ཆས་འགོ།
 མེ་ལྷེ་འདི་ན་ཟུག་དང་ལྷ་རྒྱལ་གྲུབ་པའི་ཁོང་ཁྱོད་མེ་
 ལྷེ་ཞིག་ཡིན་ལ། མེ་ལྷེ་འདི་མི་སྐྱེར་པ་ཞིག་དང་སྟེ་པ་བྱེ་
 བྲག་པ་ཞིག་གི་ཤ་འཁོན་ཅམ་མིན་པར་བོད་ལུང་ཚལ་ཁ་
 གསུམ་གྱི་འུ་མུག་དང་སྟེ་དག་མཚོན་པའི་ནང་མེམས་གྱི་
 མེ་ལྷེ་ཞིག་ཡིན་པས། གངས་ཅན་པ་མཆིས་སོ་ཅོག་ལག་
 རྩང་མཉམ་དུ་སྟེལ་ནས་མེ་ལྷེ་འདིའི་འདས་མ་ད་གསུམ་
 གྱི་གཏམ་རྒྱུད་དག་འཆོལ་དུ་འགོ།
 ༡༠༡༥། ༡། ༡༥ མཚན་མོར་རང་ཤག་ཏུ་བྱིན་ཏུ་གིན་ཤར་
 མར་བྱིས་པའོ།

པད་རྩེས་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལ་པད་རྩེ་དཔལ་
 ང་གི་ཡང་མིག་མི་བཅུ་ལ།
 པད་ཆེན་རིན་པོ་ཆེན་ལ།
 སྐད་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་སྒྲ་ལྷན་པུ་ལ།

འབར་བཞིན་པའི་བོད་།

ནག་དྲོ་

། འགྲན་ཚོར་ཡང་གཉིས་པ། །

མི་ཐོག་བརྒྱུ་ཟུང་། ༡༧༥༠ལོར་ནས་ཀྱི་ནག་དམར་
པོའི་བཅན་འོག་ཏུ་ཤོར་ནས། མི་ལོ་ང་གསུམ་གྱི་ཁ་སང་
མང་པོའི་བསམ་བཞེད་ལས་འདས་པའི་ཡ་ངའི་གཏམ་
རྒྱུད་ཁོག་ཏུ་ཅུམ་པའི་བོད་ནི། ཁ་སང་གི་ཡོད་ཚད་གྱིས་
གཅེས་པའི་ན་ཟུག་གི་སྤྱག་བསྐལ་ལ་བསྐྱར་བཅས་བྲལ་
བས། དེ་རིང་བོད་ལ་དབང་བའི་སེམས་པ་མང་པོས། རྒྱལ་
སྤྱིའི་ཁྱོད་དུ་རེ་བ་དང་སྒྲོན་འདུན་བྲི་ཕག་གི་འབོད་པ་
དང་ལྟན། འཕྲོ་རིམ་འཕྲོར་རང་གི་གཅེས་པའི་ལྷན་སྟོག་
མེ་ཅུ་སྐར་ནས། སྐར་པ་བོད་ཀྱི་སེམས་པ་ཕྱི་ལ་མཛོན་
པས་འབར་བཞིན་པའི་བོད་ནི། དེ་རིང་གི་བོད་ཀྱི་སེམས་
པ་དང་། ། སང་ཉིན་གྱི་སྒྲིང་སྟོབས། ཁ་སང་གི་ན་ཟུག་
ཀྱང་ཡིན།

དེ་རིང་གི་བོད་ཀྱི་སེམས་པ། སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་ལ་ཆོ་
སྟོག་གི་མེ་ཁྲེ་རེ་རེས། འཕུས་ཚབ་དུ་ལངས་ནས་གཅེར་
བྱར་ལྟར་ལ་འབྱུང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱ་བུར་ཡོད་ཚད་ན་ལྟར་ལ་
འབྱུང་། དེ་ལྟར་ན། བོད་ཀྱི་སེམས་པ་ལོགས་རེ་རེའི་སྟོག་
ཐངས་ནི་ཟུག་གཟུང་དང་། དམར་པོའི་སྤྱིད་གཞུང་གི་
གདོང་པགས་བཟུས་རྒྱུ་འཛིགས་སུ་ཡེར་བའི་སྐར་
བརྒན་གསོན་པོའི་རྟོག་ཟད་ཀྱི་སེམས་པ་རེ་རེ་ཡིན། འདི་
ནི་དེ་རིང་གི་བོད་ཀྱི་སེམས་པ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་བོད་ཀྱི་སེམས་པ། དྲང་བདེན་གྱི་བསྐྱེས་
པའི་སྒྲོང་མོ་བ་ཞིག་སྟེ། གངས་དཀར་སེམས་གཏིང་ནས་
འཁོས་པའི་རེ་འདུན་གྱིས། རྒྱན་རིང་སེམས་ཀྱི་དྲོད་ཁོ་
ཡལ་བའི་ཏུ་ཙ་ཐངས་མང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་མ་མ་ཅུ་འབོད་
པའི་འགྲོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་དང་། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་
ཚོགས། དྲང་བདེན་ལ་དགའ་བའི་ཕྱི་བྱ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱང་

གསུམ་གྱི་ལྷ་སྒྲོང་བདག་གཉེར་ལ་རེ་བའི་སེམས་པ་སྟེ།
རེ་འབྲུག་ནས་རེ་འབྲུག་ཏུ་སོང་ཡང་། བདེན་པ་ནི་སྟོག་
ཤིང་སྟེ། འདི་ནི་དེ་རིང་གི་བོད་ཀྱི་སེམས་པ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་བོད་ཀྱི་སེམས་པ། ཤི་བོ་ཆོའི་རྣམ་ཤེས་
རྒྱུད་རྒྱུད་གྱིས་བཅོམ་པའི་སེམས་པ་རྒྱང་རྒྱང་སྟེ། སྐར་
ལའི་དར་དམར་འོག་ནས་ཆེས་རྒྱང་རིང་རྒྱང་རིང་གི་
སར་གྱིས་ནས། ཁ་སང་བཞིན་འབྱུར་མེད་སེམས་པ་
སེམས་པར་འདྲེས་ནས། སང་ཉིན་ཡང་མི་འབྱུར་མཛོན་
འདོད་གཅིག་གི་རི་ཆེ་ན། རང་ཉིད་སྤང་བཞིན་རང་ཉིད་
སྤང་བཞིན་ཡོད་པ། འདི་ནི་དེ་རིང་གི་བོད་ཀྱི་སེམས་པ་
ཡིན།

སང་ཉིན་གྱི་བོད་ཀྱི་སྒྲིང་སྟོབས། དགུ་བཅུ་གསུམ་
ས་ཀྱི་ཞི་ཁོ་ལ། འབར་བཞིན་པའི་བོད་པས་། “བོད་རང་
བཅན་ཡིན། བོད་ལ་རང་དབང་དཔོན་།” རྒྱལ་བ་རིན་པོ་
ཆེ་བོད་ལ་གདན་ཞུ་དཔོན་།” ཞེས་པའི་བསམ་བློའི་རྒྱུ་
སྤྱལ་འོག་རིགས་ཞེན་གྱི་ལ་རྒྱའི་ཙ་བ་རེ་བཞུན་དང་།
དཔུང་དང་གཅིག་སྟེལ་གྱི་དབྱུ་འཕང་རེ་མཐོར་འགྲོ་བའི་
གངས་ཅན་པ་ཆོའི་སེམས་ཁོང་གི་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ་སྟེ། འདི་
ནི་སང་ཉིན་གྱི་བོད་ཀྱི་སྒྲིང་སྟོབས་ཡིན།

སང་ཉིན་གྱི་བོད་ཀྱི་སྒྲིང་སྟོབས། སྒྲིང་པོས་དཔེན་
ཞིང་ཁ་པོ་འདོན་ལ་མཁས་པའི་དམར་པོའི་སྤྱིད་གཞུང་
མི་དཔོན་གནས་ཚོས། ཉིན་མཚན་དུས་དྲུག་གི་འདང་
རྒྱུ་སྟོང་ནས། སང་ཉིན་གྱི་དངངས་རྒྱུ་མཐོང་བའི་
སེམས་ཚོར་གྱིས་མཐོ་བོ་རེ་དམའ་དང་། བསམ་བློ་གཉིས་
པ་ཞིག་གི་སྟེ་མའི་ཁ་སྟོགས་ན་འདར་བཞིན་པ། འདི་ནི་
སང་ཉིན་གྱི་བོད་ཀྱི་སྒྲིང་སྟོབས་ཡིན།

སང་ཉིན་གྱི་བོད་ཀྱི་སྒྲིང་སྒྲོབས། མི་རིགས་
འདིའི་ཐུགས་རེ་དང་འདུན་མའི་ཆེད་སྒྲོན་གཤེགས་ཀྱལ་
གཅིས་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་ཚོའི་གངས་དཀར་སེམས་
གཏིང་ནས་འཁོལ་པའི་སྐྱད་འདིད་དང་། མི་རིགས་
འདིའི་བསམ་པ་ཡར་སེམས་དང་སྐྱད་པ་ཡར་འཁེལ་གྱི་
སྒྲོན་ཕྱོན་སྡེ་འཁྲིད་པ་ཚོའི་ཐུགས་རེ། བོད་ལ་དབང་བའི་
ནམ་ཤེས་ཁྱི་སྤྲུག་གི་འདས་ལོག་གི་རིན་ཐང་ཡང་ཡིན།
འདི་ནི་སང་ཉིན་གྱི་བོད་ཀྱི་སྒྲིང་སྒྲོབས་ཡིན།

ཁ་སང་གི་བོད་ཀྱི་ན་ཟུག་ མགོ་རུལ་གཏི་ཐུག་
དམར་པོའི་སྒྲིན་ཆགས་འབྲལ་མེད་ཀྱི་བསམ་སྒྲུར་ལས་
བསྐྱུན་པའི་འཛམ་གླིང་སྤྱིང་གི་དཔྱལ་བའི་གྲིབ་གཟུགས་
ཏེ། འགྲོ་བ་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བསམ་བཞིན་ལས་འདས་
པའི་ཡ་ངའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་གི་དབུ་ཁྲུང་དང་། བོད་མི་
རེ་རེའི་དྲན་འཛིན་གྱི་སེམས་རྩིས་ཉིན་མཚན་ཆག་ཏུ་
མིག་ཆུས་སྒྲོག་བཞིན། སྒྲིང་སྒྲོབས་འབར་བའི་གཞི་མ།
འདི་ནི་ཁ་སང་གི་བོད་ཀྱི་ན་ཟུག་ལགས།

ཁ་སང་གི་བོད་ཀྱི་ན་ཟུག་ ཀྱལ་སྤྱིའི་སྤྱིང་སྤྱིགས་
འདྲ་མིན་ཐོག་དམར་པོས་སྒྲོབས་པའི་རག་གིས་སྐྱུན་པར་
བསྐྱོད་པའི་རྒྱ་བཟོའི་བོད་ཀྱི་རོ་གདོང་གི་འཇུག་བག་
མཚར་པོ་ནམས་ལས་སྒྲོག་སྟེ། ཡ་ཁོག་སེམས་ཀྱི་གཏིང་

རུམ་དུ་ཡུན་རིང་བག་ལ་ཉལ་བའི་བཤད་འདོད་པའི་
སྐད་ཆའི་སྤང་བརྟན་རེ་རེའི་གསོན་ཤུགས་ཏེ། ཆར་ཤུལ་
གྱི་ཤ་མོ་བཞིན་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་མགོ་རྩ་
བཅན་གྱིས་ལྷང་ལ་འབྲུད་བཞིན་པ། འདི་ནི་ཁ་སང་གི་
བོད་ཀྱི་ན་ཟུག་ཡིན།

ཁ་སང་གི་བོད་ཀྱི་ན་ཟུག་ མོ་ལའི་བྲིམ་གཞིས་
ཆེན་མོར་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་ཞིག་གིས་བཏོད་པའི་འགྲོ་བ་
མིའི་རང་གཤིས་དང་མཐུན་པའི་འདྲ་མཉམ་དང་། བཤུ་
གཞོག་གཏུལ་གཞོན་པའི་དམངས་གཙོའི་ལམ་ལུ་
འདིའི་ལྷག་ཀྱབ་ན། འཛམ་གླིག་འགྲོ་རྒྱུའི་རྒྱ་ནག་གཅིག་
ཐུད་རིང་ལུགས་ཀྱི་གོམ་སྐབས་འབྱར་འཁྱོར་དག་གི་རྗེས་
ཤུལ་ཏེ། འདི་ནི་ཁ་སང་གི་བོད་ཀྱི་ན་ཟུག་ཡིན།

དེ་ལྟར་ན། འབར་བཞིན་པའི་བོད་ནི་དེ་རིང་གི་བོད་ཀྱི་
སེམས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ན། འབར་བཞིན་པའི་བོད་ནི་སང་ཉིན་གྱི་བོད་ཀྱི་
སྒྲིང་སྒྲོབས་ཡིན།

དེ་ལྟར་ན། འབར་བཞིན་པའི་བོད་ནི་ཁ་སང་གི་བོད་ཀྱི་
ན་ཟུག་ཡིན།

བོད་ཀྱལ་ལོ།



{ འབྲུག་རྩོམ་ཡང་གསུམ་པ། }

ཕྱི་ཆེན་པོའི་སྲི་གྲོང་རྒྱུ་ལ་བཞག་ནས་མངོན་ཡུལ་ཅིག་
དང་ཡང་ན་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་མེ་ཏྲག་མང་པོའི་སྤྱི་ཐང་ཞིག་

ད་རུང་ཡིད་དབང་འཕྲིན་པའི་གར་མ་བཤད་དང་སྒྲིང་བྱ་
 ཟུག་པའི་བཙུག་མའི་རོ་གདོང་གི་འཇིག་རྟེན་དེ་
 བ། འཕྲུལ་དཀར་གྱི་རོ་འབག་ཚུན་ནས་སྒྲིང་ལ་སྟོབས་
 པའི་སྒྲེར་བྱིམ་གྱི་འཇིགས་སྤང་དང་ཁ་བཏགས་མཐོན་
 བོར་བཀྲགས་ནས་རྒྱང་པ་བྱུར་ལ་འདྲེན་པའི་གཡང་
 གཟར་བའི་གཙང་རོང་ཡོད། རི་ཆེ་ཞིག་ནས་ཤར་ཅིང་
 རི་ཆེ་ཞིག་ལ་བྱབ་པའི་ཉི་མ་སྟེ། གྲང་རེག་གི་གཉེན་པོར་
 རྩོན་པའི་ཉི་མས་ས་གཞིར་དྲོད་ཁོལ་སྒྱུན་བྱས། བཀའ་
 དབྱིངས་སུ་སྒྲིན་པ་མེད་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སེམས་
 ཁམས་ནས་ཡང་གྲང་མོ་ཡིན། གནས་འདིའི་འོད་སྤང་ནི་
 བདེ་སྦྱིད་བསྐྱབས་པའི་འཇིགས་སྤང་གི་ཚུན་པ་སྟེ། འདི་
 ལྟ་བུའི་འོད་སྤང་གིས་བྱིད་ཀྱི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ཚུན་པ་
 སེལ་མི་བྱུབ། དེའི་སྤྱིར། བར་ཚུགས་ཀྱི་མཛེས་ཟུག་ལ་
 འབྲེང་བའི་སེམས་ཁམས་འདིས་རང་གི་རྒྱང་འོག་གིས་
 གཞིའི་བཀའ་དྲིན་ཚོར་ན་འོས། མིག་འོད་འཇིབ་པའི་
 མཛེས་ཟུག་གིས་བདེ་བ་གཞོན་པའི་ཐོབ་འཁུར་གྱིན་པ་
 མཐོང་ན་འོས། མོ་རིམ་འདི་ལྟར་བརྒྱད་པས་རྒྱལ་ཁམས་
 བས་རྒྱལ་ཁམས་ནས་ཕ་ཡུལ་གྱི་དྲངས་གཙང་མཐོང་
 བྱུང་། མི་ཡུལ་གྱི་རྫོགས་གར་མཐོང་བྱུང་ཨང་།

རི་ཅེ་མཐོན་པོར་འཛིགས་ནས་གྲང་བསིལ་བསིལ་གྱི་ཁ་
བ་རྒྱུ་འོག་ཏུ་གཏུར་བྱས། དངོས་ནས་ཕ་ཡུལ་གྱི་མཛེས་
ཟུག་བྲན་ཡོང་། རྗེ་ཆེན་པོའི་དྲངས་གཙང་གི་སེམས་པ་
བྲན་ཡོང་། ཁ་བ་ལྷ་ཡུའི་དཀར་གཙང་གི་དགོད་སྒྲ་བྲན་
ཡོང་། ལུག་ནག་གི་འཛིག་རྟེན་ནས་དགོད་སྒྲ་ཐོས་སྲིད་
ཀྱང་། དགོད་སྒྲ་དེས་བྲིད་གྱི་སྒྲིང་ཁ་ལ་འཛིགས་སྒྲུང་གི་
སྒྲེར་བྲིས་གཡོ་བར་བྱེད། ས་མས་གནང་བའི་རང་ཚུགས་
གྱི་རར་ལུགས་བཀུག་ནས་ཡོང། དགོད་སྒྲ་དེའི་འོག་ན་
ཁྲོད་ལ་རང་དབང་གི་དགོད་སྒྲ་དང་འཕྲུལ་དཀར་གྱི་ས་
ཕྱིང་ཡོད་མི་སྤྲང་། འདི་ལྷ་ཡུའི་དགོད་སྒྲའི་ཁྲོད་ན། ཁྲོད་
ལ་སྒྲུ་སྤྲང་མེད་པའི་འཕྲུལ་དཀར་དང་སྒྲུ་སྤྲང་ཁྲུར་བའི་
དགོད་སྒྲ་ཤིན་ཏུ་མང་བྱུང་ཡང་།
སྤབས་ལ་རེར། གཙང་འགམ་གྱི་བྱེ་མའི་ཁྲོད་ནས། རྗེ་
ཆེན་པོའི་གྲོང་ཆོ་དེ་མིག་ལ་འབྱར་ཡོང་། ལུག་མ་ཚུང་
བའི་བྱིན་པ་དེ་དང་སྒྲུར་མ་ཚུང་བའི་མགོ་པོ་དེ། ད་དུང་།
རྒྱང་འཕྲུལ་གྱི་ཁ་གཏང་ཏུ་འབྱེད་བའི་སྒྲ་ལོ་བཅད་ནས་
རོ་གདོང་གཞན་ཞིག་ལ་བསྒྲུར་བའི་རུས་རབས་གྱི་གོ་མ་
སྤབས་དེ་བྲན་ཡོང་། བཞུར་གྱིན་པའི་གཙང་པོ་དེས་ཉ་མ་
སེམས་གྱི་ར་རོ་སྒྲོག་བཞིན་ཤིང་ཆེན་པོའི་སྤུལ་ཆོགས་རུམ་
བྱར་གཏུབ་གྱིན་མིག་འོག་གི་རྒྱ་དངོས་ཡོད་ཆད་རྒྱང་
རིང་ཏུ་སྒྲེལ་རུས། ཤིན་ཏུ་ལྷི་བའི་རབ་རོ་ཞིག་རའི་སྤུལ་
བར་ལྷང་བྱུང་། རབ་རོའི་འོག་ནས་ང་ལ་ཐེ་ཆོམ་གྱི་སྤུལ་
སྒྲེས་ཏེ། ངས་རང་ཉིད་ལ་ཤིང་ཆེན་པོའི་འཛིག་རྟེན་ལ་སྤར་
བཞིན་གཡུ་སྤྲང་དང་བྲེ་ལེབ་གྱིས་སྤྲོས་ཉམས་རོམ་པའི་
རུས་ཆོགས་ཡོད་མེད་དང་དཀར་བསིལ་བསིལ་གྱི་ཁ་བ་
སྤར་བཞིན་ལྷོན་ཅེ་ནས་ལྷེམ་ལྷེམ་གཡོ་སྲིད་མིན། ད་
དུང་། འཛིག་རྟེན་རྒྱང་རྒྱང་འདིའི་ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་
མགོ་རོ་ཆགས་ནས་མཐོ་སྤྲང་གི་རི་གྲོང་འདི་ཆོ་དྲོད་དང་

རྒྱལ་ནག་རྒྱས་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་དམའ་སའི་རྒྱ་
ངམ་ཐང་ཆེན་དེ་ཆགས་མི་ཡོང་ངམ་སྤུལ་བྱུང་།
ཤིང་ཆེན་པོའི་རྒྱབ་རོལ་ནས། ངས་དྲག་ཏུ་མཆེད་པའི་མེ་
ལྷོ་དེ་མཐོང་བྱུང་། མེ་ལྷོ་ལ་འཁོར་བའི་བྲག་ཅ་དང་བྲག་
ཅ་ལས་མཆེད་པའི་སྒྲོ་སྒྲོབས་དེ་མཐོང་བྱུང་། དེ་ནི།
བྱད་ཤིང་ལས་མ་མཆེད་པའི་མེ་ལྷོ་དེ་ནི། ཤ་ཁྲག་གིས་
བསྒྲོན་པའི་མེ་ལྷོ་དེ་ནི། ཆོ་སྒྲག་གིས་བསྒྲོན་པའི་མེ་ལྷོ་དེ་
ནི། མི་རིགས་ཤིག་གིས་བསྐྱོད་སྒྲོམ་དང་སེམས་ཁམས་
ཤིག་གི་ན་བྲག་ལས་སྤོན་པ་མཐོང་བྱུང་། ད་དུང་།
ལུགས་ལྷ་ཁྲོན་པའི་མགོ་པོ་དེ་དག་དང་མཆེ་གཙིགས་
བརྟན་བའི་རོ་གདོང་དེ་དག ཆོ་སྒྲག་ཁམ་ཏུ་བྲེ་བའི་
ལུགས་སོ་དེ་དག་ཀྱང་རྒྱང་རིང་རྒྱང་རིང་ནས་ཡིད་ལ་
འཁོར་བྱུང་། འདི་ལྷ་རོ་འཁོར་རུས་རྒྱལ་ཁམས་པས་རྒྱང་
རིང་རྒྱང་རིང་གི་པ་མའི་རོ་གདོང་དང་ལག་སྒྲོང་ཏུ་ལྷག་
པའི་སྤུ་རུ་ཆོའི་རོ་གདོང་མིག་རྒྱས་གཙང་མར་བཀུས་
ནས་ཁ་སྒྲོགས་གཞན་ཞིག་ལ་རྒྱང་ལྷ་བྱ་བཞིན་ཡོད།
དྲག་ཏུ་འབར་འོས་པའི་མེ་ལྷོ་གཞན་ཞིག་ལ་གཡལ་བ་སོ་
བྱེད་བཞིན་ཡོད།
ཤིང་ཆེན་པོའི་རྒྱབ་རོལ་ན། རྒྱལ་ཁམས་པས་ཤོར་བྱིན་པའི་
རོ་གདོང་རེ་རེ་བྲང་ལ་བཏེགས་ནས་འབར་འོས་པའི་མེ་
དཔུང་གཞན་ཞིག་ལ་རེ་སྒྲོས་བྱ་བཞིན་ཡོད། ཐོབ་འོས་
པའི་ས་གཞི་འདི་རྒྱང་པས་མནན་ན་བསམ་ཡོད། རྒྱ་
མཆན་ནི། ཆོང་རྩས་ལྷ་ཡུའི་རྒྱལ་ཁམས་པས་རང་དབང་
བྲལ་བའི་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་བྱ་མ་འདོད་
པས་ཡིན། སེམས་གཏིང་གི་བཞུར་རྒྱུན་འདི་ལྷ་རྒྱེད་གྱི་
མིག་ལམ་ཏུ་བསྒྲུལ་ཆེད་ངས་སྒྲུ་གྲུ་ལག་པས་བསྒྲོར་ནས་
དོ་དགོང་གི་ཟླ་བ་འདིའི་འོད་སྤྲང་མིག་བྱང་གིས་རུབ་
མཐར་བསྒྲུལ་བ་ཡིན་ཡང་།



འབར་བཞིན་པའི་བོད།

སྒྲུབ་པའི་རིག་ཆ་བསམ།

༼ འབར་བཞིན་པའི་རིག་ཆ་བསམ། ༽



ཨྀ

གར་ཕྱོགས་ཨྀ་ག་ཡའི་སྤྱིང་ཆེན་འདིའི་མི་འབོར་
དུང་ཕུར་མང་པོའི་དབྱུགས་རྒྱན་གྱི་དམུ་ཐག་བཞེན་ས་
དང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ལ་རྒྱུ་པོའི་གཞིས་བྱིས་འདིའི་ཆོ་
སྤྱོད་གི་རྟེན་ཕུར་རྒྱུག་སའི་འཛུལ་སྤྱིང་གི་སྤྱོད་མོ་གསུམ་པ་
ཞེས། ཤེལ་དཀར་གངས་རིའི་སྤྱོད་ཕྱིས་མཐའ་ནས་
བརྒྱན་པའི་སྤྱིང་བ་བོད་པ་ཆང་གི་གནས་མལ་དྲོན་མོ་
སྤྱོད། མ་བཅོས་རང་བྱུང་དཔལ་གྱིས་བྱུང་པའི་སྤྱོད་ཕྱི་
ཁོ་ར་ཁོ་ར་ཡུག་ནི་སྤྱོད་ཆེན་ལྷ་ཡི་ཞིང་ཁམས་ལྷ་བྱའི་
ཆེས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་པའི་མཛེས་སྤྱོད་གི་རྒྱུ་པ་བྱུག་
ཅིང་། དེ་དང་དེ་བཞིན་དུ་འབྱེལ་མར་སེར་བོའི་གཡང་
ཞག་འབྱེལ་འདྲའི་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཡོད་དོ་ཅོག་
ཕན་རྒྱུན་འཇིགས་དངངས་དང་འཆོ་བ་མེད་པར་ཞི་བདེ་
བཞུགས་ལྷོང་གི་འཆོ་བའི་སྤྱོད་ན་སྤྱོད་པའི་དགའ་བདེ་
དཔལ་ལ་རོལ་བའི་རྒྱུ་སྤྱོད་སྤྱོད་དེ་ནི་ཅི་འདྲའི་ཆེད་དུ་

བྱུང་བའི་འཇིག་རྟེན་སྤྱོད་པའི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་ཞེས་
ཡིན་ཡང་།

འོན་ཀྱང་། ཡིད་སྤྱོད་བཞིག་ལ་ད་ལྟའི་རྒྱུ་འདིར་
ངའི་སྤྱིང་བ་བོད་པ་ཆང་གི་རི་ལུང་ཐང་གསུམ་རན་
སྤྱོད་དུག་པོའི་ཆོར་སྤྱོད་འདྲའི་བཞེད་པའི་མདངས་
ཉམས་ཤིང་སྤྱོད་པའི་བཅུད་ཤོར་ཉེ་ཡོད་ཆེད་སྤྱོད་སེང་
སེང་གི་སྤྱོད་ན་མི་རིགས་འདིའི་ལས་སྤྱོད་བབས་པ་ནི།
གཉའ་གཞོན་དང་བཅན་འཇུག་། བཟུ་གཞོན་དང་
མནར་གཅོད། ཐ་ན་མི་ལའང་མི་ཡི་རིན་དོད་དུ་མི་
བཅི་བར་གཏུམ་དུག་རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་དུག་སྤྱོད་ལ་བཞེན་
ནས་ང་ཆོའི་རང་དབང་དང་ཞི་བདེ་ཡོད་ཆེད་ཆེག་མེད་
དང་ཁྱུང་མིང་བཏང་སྤྱོད་ཆེས་བཅོད་པར་དཀའ་བའི་སྤྱོད་
བསྤུལ་གྱི་འོབས་སྤྱོད་བཞུངས་བ་འདི་ནི་ཅི་འདྲའི་བཅོད་
ཐབས་བལ་པའི་འཇིག་རྟེན་སྤྱོད་གི་དམུ་བ་མནར་མེད་
ཅིག་རེད་ཡང་།

མ་

མཚམས་མཚམས་སུ་སེམས་པ་སྟོད་ལ་བབས་ཏེ་
བསམ་སྒོ་ནང་སྒྲོར་རེ་བྱས་ཡོང་དུས། ཡ་ཆུང་སྒྲིང་
བས་བཀའ་ཉི་མ་ཆུང་སྒྲོ་བས་གཟེར་དགོས་པ་ཞིག་ནི།
མི་རིགས་འདི་ལ་བདག་ལས་གཞན་གཅེས་པའི་འདྲོད་
ཆུང་ཆོག་གིས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དེ་རིང་དུགས་པ་མིན་
ན།གཞན་གྱི་ཆུ་ཚོར་ལ་གདོན་དུ་ལྷ་བའི་རྟིང་ཞེན་གྱི་ཁོག་
དཔུང་རྩོད་པོ་དེ་བྱུང་དུགས་པ་ཡིན་ནམ། ཀའ་ལྟར།
ཡོད་འཁོར་མོ་ཆེག་སྟོང་ཅན་གྱི་རིང་ལ་ནང་ཁུལ་འཁོན་
སེམས་དང་དམར་འཇིང་གི་ཁྲོད་ནས་གཤེས་རིག་གི་
དཔལ་ཡོན་དར་བའི་བྱིམ་མཚོས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་བྲིད་
སྟོགས་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཅན་ཡང་མ་བྱས་པའི་གནས་བབ་
འདི་ནི་ཅི་འདྲ་ཐབས་རྒྱགས་ཡང་། ལྷག་པར་དུ་གཞན་
ཡུལ་ནས་འཕེལ་བའི་སྤྱུལ་བའི་སྒྲིམ་ཆེན་ཞིག་གིས་མཐའ་
མ་བོད་འདི་རྒྱའི་འོག་དུ་ཆུད་པའི་ལུང་བཟུན་གྱི་གསལ་
ཆོག་གནའ་ལྷ་མོ་ཞིག་ནས་བརྗོད་ཡོད་ནའང་། ཆབ་
སྲིད་ཀྱི་སློག་གཤེད་རན་པའི་ལྷགས་ཀྱི་དཔུང་ལ་ཐེབས་པའི་
སྒྲ་དཔོན་འགས་ཁ་ནས་མཚོད་ཡོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཟེར་
བཞིན་དོན་གྱིས་རང་ཁེ་རང་གཉེར་གྱིས་སྤྲང་འདུར་བྱེད་
པའི་དུས་སྐབས་དེ་ནི་ཅི་འདྲའི་ཡིད་སྟོད་དགོས་པ་ཞིག་
རེད་ཡང་། ཀའ་ལྟར་ཀྱང་། སྒྲ་ན་མེད་པའི་སྤྱུགས་
འདུན་གྱི་ལྡང་སྒྲུག་གསར་བ་ཞིག་འབྱས་དགོས་ན།
འཇིགས་ལྷན་གྲུལ་བའི་སྒོ་སྟོབས་དང་དཔའ་ངར་གྱིན་དུ་
འབར་བའི་མེ་ལྷོ་བཞིན་དགུང་དུ་འཕྱོད་དགོས་ལ་ལྷོག་དུ་
མེད་པའི་ཐབ་རྩོད་བཞིན་སྤྱར་དུ་འགྲིམ་དགོས་པ་ནང་
བཞིན། བ་མཐའ་མི་མངོན་པའི་ཐུང་ན་གྱི་ཐང་ཆེན་དེ་
བཟུལ་དགོས་ན། ངར་བྱགས་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་
འདེགས་འཛོགས་ཀྱི་གོམ་ཁ་ནས་ཡང་སྟོད་མི་ཉན་ལ་
བཀྲས་སྟོགས་དང་ཆོག་གུང་གི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཆོད་
ལྷན་པ་མེད་པའི་དཔའ་ངར་གྱིས་གདོང་གཏད་དགོས་པ་
ནང་བཞིན། གཤམ་འབྱུག་སྟོན་མོད་ལྡིར་སྐད་ལས་
ཤགས་ཆེ་ཞིང་རྒྱ་སྤྱོད་རར་མའི་དཔའ་རྩལ་ལས་སྟོབས་

ཁོད་པའི་མི་རིགས་འདི་ནི། ཇི་ལྟར་ཐབས་རྒྱགས་ཀྱང་
ངན་སྒྲུགས་ཀྱི་སྟོ་ཟས་ཟ་བར་མི་བྱེད་པའི་གངས་སེང་
དཀར་མོད་རང་གཤིས་ལ་ནམ་ཡང་བཅན་འཇུལ་དང་
བཟུ་གཞོག་གི་མདུན་ནས་གཏའ་མི་སྤྱར་གཤམ་རལ་སྟོན་
པའི་དཔའ་སྒྲིང་འབར་ཏེ། མི་ལོ་ལྷ་བཅུད་རིང་ལ་བྱམས་
བཅེ་དང་བཟོད་སྟན་གྱིས་གབ་པའི་མེ་ལྷོ་དམར་པོ།
མི་ལོ་ལྷ་བཅུད་རིང་ལ་གཞིས་བྱས་ཡ་བྲལ་དུ་སྤྱར་བའི་
དན་གཏུང་གིས་སྤྱར་བའི་སྒྲིང་སྟོབས་གསོན་པོ། སྒོ་
བྱར་སྒོ་བྱར་དུ་བོད་ཡུལ་སྟོད་སྟངས་བར་གསུམ་ནས་འདི་
ལྟར་ཁོལ་དུ་བྱུང་ཞིང་གྱིན་དུ་འབར། འཇིགས་མི་སྲིད་
པའི་བསྐལ་བའི་མེ་དཔུང་ནང་བཞིན་སྤྲང་བ་བོད་པའི་
རིགས་ཞེན་དང་ཁོག་དཔུང་གིས་སྤྱར་བའི་ལ་རྒྱའི་སྒྲིང་
སྟོབས་ས་ནས་མཁའ་རྩ་འཕྱོ་ཞིང་དཔུས་ནས་མཐའ་རྩ་
འབར། འབར་བཞིན་པའི་མེ་ལྷོ་དེ་ནི་གཞུང་ཆེན་ལྷ་ཡི་
ཉིང་བཅུད་ཀྱི་བདེན་པ་བརྟན་སའི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་
ཆོས་རྩའི་ཐལ་སྐད་ཀྱི་བར་གསེང་ནས་མཆོད་དེ། ལྷ་
ཟུང་རིག་པའི་གེས་བྱའི་ཁོ་ལག་རྒྱས་སའི་སྟོབ་སྲིང་ཁག་
གི་སྒོ་ཐེམ་གྱི་བར་སྟེགས་བཟུང་དེ། སྟོད་ཀྱི་རི་ལུང་ན་
གནས་པའི་སྤྱ་ནག་ཁ་ཐོར་དག་གི་རྩེ་བ་ཁ་ནས་འབར་
བཞིན་སྤྲང་གྱི་རོང་ས་ན་ཆགས་པའི་རི་གྲོང་ཞིག་རོ་
རྒྱམས་ཀྱི་ཅིག་བར་ནས་འཕྱོ། འཕྱོ་བཞིན་པའི་མེ་ལྷོ་དེ་
ནི་བཅན་ཆོད་མེད་ཀྱི་རྩོད་ཐོག་སྤྱར་བ་ནང་བཞིན།
བཟོད་སྟེགས་གྲུལ་བའི་ཐབས་ཟད་དུ་བྱུག་གིས་བདས་
པའི་ཆོ་སྟོག་གི་གདམ་ག་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཆེས་ཆེན་ཆེ་
བའི་མི་རིགས་འདིའི་འབྱུང་བའི་རྩངས་ཁྲག་གི་གཉིང་
རུམ་ན་འཕྱོ་ཞིང་བྱམས་བཅེ་དང་གཞན་པན་གྱིས་
བསྐྱངས་པའི་མི་འཇིགས་པའི་སྒྲིང་སྟོབས་ཡིན་ལ་བཅན་
པའི་སྒྲ་སྟོག་གི་ལ་རྒྱ་མཁའ་རྩ་སྤྱར་བའི་མི་རིགས་འདིའི་
གཟི་བརྗིད་ཀྱང་རེད། མེ་ལྷོ་དེ་ནི་ཡབ་མས་ཆོད་དཔའ་
མཛངས་རྒྱལ་མོད་ཀྱི་ཁོག་དཔུང་སྤྱར་ཡང་སྒྲ་འགྲུག་བྱེད་
པའི་མི་རབས་གསར་བའི་གད་རྒྱུངས་རེད་ལ། དཔྱ་ནག་
དུང་ཕྱར་བཅུ་གསུམ་གྱི་སེམས་ཁོངས་ན་འཕྱོ་བའི་ཞེ་

མཐའ་གི་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཤིང་སྐམ་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་
མཐའ་མེད་པའ་ཡང་རེད། མེ་མེ་དེ་ནི་གདོད་ནས་ད་
ལྟའི་བར་དུ་མའི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱུ་ཁྲོད་དུ་བྱུང་མ་ཅོང་
པའི་མེ་ལྷང་གི་རྩི་རིང་གསོན་པོ་ཞིག་རེད་ལ་གོ་ལ་རྒྱུ་
མའི་གཞིས་ཀྱིས་རྩོད་མོ་འདྲིའི་ནང་དུ་ཞི་བདེ་དང་མང་
གཙོའི་རང་དབང་བསུ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་དུང་ཟླ་ཡང་
རེད།

ལ་རྒྱ་དང་སྤྱོད་པས་ཁེངས་ཏེ། སྤྱིང་སྤྱོད་པས་དང་
ཁོག་དཔུང་གིས་གཟེར་བའི་མེ་མེ་དེ་ནི་མི་རབས་གསར་
བའི་སློ་བའི་སྤྱང་ལྷག་བཅད་དེ་སྤྱིང་གི་སྤྱོད་འཁོར་
གཏོར་ན་ཡང་ནམ་ཡང་འཇགས་མི་སྤྱིང་པའི་བསྐལ་བའི་
མེ་དཔུང་རེད་ལ། ལྷག་བསམ་དང་གཞན་པོ་གྱིས་
ལྷག་ཅིང་། ཞི་བདེ་དང་རང་དབང་ལ་དུང་པའི་མེ་མེ་
དེ་ནི་མི་རབས་གསར་བའི་མགོ་བོ་དྲག་མཚོན་ཚོན་པོའི་
སོ་ཁར་དེད་ཅིང་པགས་ཤུན་རྩོད་མོ་དམར་བཤུ་བྱས་
ཀྱང་དྲང་བདེན་དང་གནས་ལུགས་ཀྱི་སློ་ལ་འབྱེད་བའི་
གངས་མེང་དཀར་མོའི་རར་སྤྱོད་རེད། འདི་འདྲའི་རྒྱུ་
པའི་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་དམར་གྱི་གཞིང་ནས་ཁོས་ཤིང་རིགས་ཀྱི་
ཞེན་སྤྱོད་སྤྱིང་ཁྱེད་གི་སྤྱོད་ནས་ཁོ་ལ་བའི་མི་འཇིགས་
སྤྱོད་གི་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་འདི་ལ། སྤྱོད་ཅན་སྤྱོད་འགྲོ་ཡིན་ཡང་
ཉོན་མོར་ནི། གཟུགས་མེད་ལྷ་འདྲེ་ཡིན་ཡང་སྤྱོད་མི་
བཀོང་བའི་རང་དབང་ཅི།

ཏི

ཀྱི་ཀྱི། འགྲན་ཚོད་དང་རང་དོན་གྱི་འགོང་མེ་
གཡོ་བའི་ད་ལྟའི་རྒྱུ་རབས་འདིར། མང་གཙོ་དང་ཞི་
བདེ། འདྲ་མཉམ། གཞན་པོ། རང་དབང་བཅས་ཀྱི་
ཆེད་དུ་རང་ལྷན་རྩོད་མོ་མཚོན་མེར་སྤྱོད་པའི་སྤྱིང་
སྤྱོད་པས་ནི་བཅན་པོའི་གདུང་ལྷང་ལས་མཆེད་པའི་གདོང་
དམར་བོད་པ་ཆང་གི་དཔའ་བོ་དང་དཔའ་མོ་བྱེད་ཅག་
ལས་གཞན་སྤྱོད་ལ་ཡོད་ཨང་། ལྷགས་ནག་གི་གོང་དུ་
བཞིན་དུ་མཁྱེན་འཇིགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཆོད་པའི་དམར་ཕྱོགས་

ཀྱི་སྤྱིང་རྒྱུ་ལ་གཡོ་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུ་པའི་སྤྱོད་ཤུགས་ནི་
སྤར་ཡང་མ་བྱུང་ལ་མ་འོངས་བར་ཡང་རྒྱལ་གཅིས་
དཔའ་བོ་བྱེད་ཅག་ལས་གཞན་སྤྱོད་ལ་འབྱོན་རྒྱུ་ཨང་།
འདི་ལྷ་འདི་ལྷར། རང་དབང་དང་དྲང་བདེན་གྱི་སྤྱོད་
སྤྱོད་བྱེད་པའི་མེས་པོ་དཔུ་དཀར་ཆོ་མན་ཆད་ནས།
རྒྱལ་མོད་དང་དཔའ་མཛངས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་སྤྱོད་འཇིགས་བྱེད་
པའི་གཞན་སྤྱོད་སོ་དཀར་ཆོ་ཡན་ཆད་ནས། ཀ་ཁ་སོ་
བཞི་དབྱངས་རྩ་མེ་རུ་སྤྱར་བཞིན་སྤྱང་དཀར་ཅམ་པའི་
ཞིས་མངར་ལོངས་སྤྱོད་བཞིན། གངས་རིའི་མགོན་པོའི་
སྤྱོད་གཟུང་ཉིན། བན་ཚུན་མཐུན་སྤྱིལ་དང་གོང་འོག་
གཞིགས་འདེགས་ཀྱི་སྤྱོད་ན་རྒྱལ་པོའི་དཔུ་འཕང་བསྐལ་
བརྒྱར་བསྤོད་ཅིང་དམ་ཆོག་གཙང་མའི་སྤྱོད་ཆོ་བསྤྱིང་།
བོད་ལྷ་གཙང་མའི་གོང་ཁ་བཤམས་ནས་བོད་སྤྱང་དག་
མའི་རང་སྤྱོད་བཞིན་གཞིས་བྱས་དཔུང་སྤར་གཅིག་དུ་
བསྤྱིལ་བའི་ལྷགས་འདུན་ལ་སྤྱོད་གསར་བའི་མེ་ཞུན་
སྤར། གཞན་ཡང་། གངས་རི་དཀར་བོ་ཆོ་སྤྱོད་གི་རྩོན་
དུ་བཅོལ་བཞིན་གཙང་ཆུ་ཚོན་པོ་བྱུངས་ཁག་གི་རྒྱན་
དང་བསྤོས་པའི་རིགས་ཞེན་གྱི་སྤྱོད་མ་དག་གིས་མགོ་ནག་
བོད་པའི་བདེ་སྤྱོད་མ་ལྷན་འབྱུར་ཁྱེད་སྤྱོད་པའི་
དབྱངས་རྩར་དྲངས་ཏེ་འཛམ་གླིང་གི་ལའི་ཁྱོད་ལ་སྤྱོད་
དེ་དང་དེ་བཞིན་དུ། ལ་རྒྱའི་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་སྤྱོད་པས་
བཏེགས་ཤིང་ཆོལ་གསུམ་དཔུང་དང་གཅིག་དུ་སྤར་བའི་
གངས་ཅན་པའི་རྒྱ་བ་དག་གིས་དག་མཚོན་ཚོན་པོའི་སོ་
ཁར་རང་སྤྱོད་དམར་བོ་གདུང་མར་བཞག་ཏེ་མཐུན་པའི་
ལ་རྒྱ་གཅིག་དུ་བསྤྱིལ་བའི་གདངས་དབྱངས་སྤྱོད་པོའི་
གདང་རྒྱངས་སྤྱོད་ ལྷག་པར་དུ་ལ་རྒྱའི་སྤྱོད་གཙུག་ན་འབྱེད་
ཞིང་རིགས་ཞེན་གྱི་སྤྱོད་མཁར་འཆོ་བའི་སྤྱོད་གསུམ་པའི་
ཕྱེ་ཁག་གིས་ལོ་རྩི་སྤྱོད་ལྷག་གི་རིང་ལ་རྩིས་ལྷན་
དང་བག་འཕུམས་ཀྱི་གཏིང་རྒྱུ་ན་འབྱར་བའི་མི་རིགས་
འདི་མ་རིག་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་ཆོངས་གཉིད་ལས་དཔྱོགས་ཏེ།
ཆེས་འཇིགས་སྤྱོད་པའི་གཡོ་རན་སྤྱོད་འཕུལ་ལ་བྱུང་
ལོམས་སྤྱོད་པའི་དག་ནག་ཆང་གི་ཚུལ་མིན་སྤྱོད་དན་

གྱི་གདོང་པགས་མཐུག་པོ་དམར་བཤུ་བྱེད་པའི་གསང་
ཆོག་རེ་རེ་སྒྲིང་ཁྲུང་ནས་བཞོལ་ཞིང་སོར་ཅེ་ནས་འབར།
གལ་སྲིད། ཞི་བདེ་ལ་རྒྱུང་ཞིང་རང་དབང་ལ་དགའ་བའི་
སྒྲིས་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་ནི་ཆོ་སྤྲུག་ལ་གཡོ་སྒྲིམ་གཏོང་ཞིང་
སེམས་ཁོང་རྒྱ་དངངས་འདར་སྒྲོང་བའི་མེ་དཔུང་འདི་ལ་
མི་དགའ་བ་ནི་སྤྲུག་ཡོད་དམ་ང་ནི་དགའ་བ་དང་སྒྲོ་
བས་བཏན་སོ།།

པད

སྒྲོན་གྱི་ཆོ་ན། ཆོས་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་གི་ཆེད་རྒྱ་
རང་ལུས་ལ་ལྷགས་མཐོང་སྒྲོང་བཏབ་པའི་སྒྲིས་ཆེན་མི་
ཁྱེད་པ་ཞིག་གི་དད་སེམས་ཀྱིས་ལྷ་དབང་བརྒྱ་བྱིན་ཡིན་
ཡང་སྒྲོ་འགྲུལ་བྱས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ལྡན་ཡང་། གངས་
ཅན་པའི་དཔལ་རྒྱལ་བྱིད་ཅག་གིས་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་
དང་མི་རིགས་རང་དབང་གི་ཆེད་རྒྱ་གཅིས་པའི་རང་
ལུས་གསོན་པོ་མེ་རྒྱ་བསྒྲོན་པའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་ནི་དེ་ལས་
ལྷ་བ་འཁྱར་བྱི་འབྲུམ་གྱིས་གཟི་བརྒྱུད་མི་ལྡན་ཡང་།
དེར་གི་རྒྱས་འདིར་མི་ངན་གང་མང་ཞིག་གིས་རྒྱག་
མཆོན་གྱི་འགལ་མེ་རང་ལུས་ལ་བཅིངས་ཏེ་ཞེ་སྤང་དང་
ཤ་འཁོན་དྲག་པོ་སྒྲིང་ལ་བཞག་ཏེ་སྒྲིས་བྱ་སྒྲོང་ཕྱག་དང་
མཉམ་རྒྱ་རང་ལུས་འགས་གཏོར་བྱེད་པའི་དྲག་སྒྲོད་དེ་
ལས། བྱིད་ཅག་གིས་དྲག་པོའི་ཁ་གཏད་བྱམས་པའི་
གཞོམ་ཏེ་ངན་པའི་དྲག་པོ་བཅེ་བས་སྒྲོང་བཞིན་རང་
སྤྲུག་དམར་པོ་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེད་རྒྱ་བསྒྲོས་པ་
ནི་རི་འདྲའི་སྒྲོ་ལྷལ་ལས་འགོངས་པའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་བྱ་
བཞག་ཅིག་རེད་ཡང་།

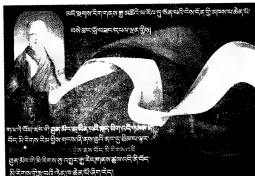
མེ་

ལུང་སྒྲོང་ཕྱག་ཅམ་གྱི་ཡར་སྒྲོན་ཞིག་ལ། རྒྱ་
རྒྱལ་ན་སྒྲིད། བོད་བོད་ལྷལ་ན་སྒྲིད་ཅེས་མི་རིགས་
ཐ་དད་གྱི་དབྱེ་བ་དང་རྒྱལ་ཁོངས་མངའ་དབང་གི་ས་
མཆོམས་བཅས་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་གསལ་སྒྲོན་བྱས་ཡོད་པ་

མ་ཟད། གནམ་ན་ཉི་ཟླ་བྱང་གཅིག་ས་ལ་དཔོན་
ཞང་རྣམ་གཉིས་ཞེས་ཆོག་མགོ་ལྷ་ལ་གཏད་དེ་ཆོག་རྩ་
མནའ་བགག་སྒྲེ་རང་དབང་འདྲ་མཉམ་གྱི་སྒྲོབ་ཐང་དང་
པན་ཚུན་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་མཛའ་བཅེ་བཅས་ནི་མི་འཛིག་
དྲན་ཉེན་རྟོ་རིང་གི་རོས་སྤྱུ་འཁྱུར་མེད་རི་མོའི་གཟུགས་
སྤྱུ་བཀོད་ཀྱང་། ད་ལྟ་ང་ཆོའི་ཁ་གཏད་ན་འཁྱེད་པའི་
དྲག་ནག་སྤྲིན་པོ་མགོ་དྲག་འདི་ཆང་མི་ཤ་སྒྲོན་ཟ་བྱས་ན་
དཔུང་སྒྲོབས་རེ་ཆེ་དང་མི་ཁྲག་དྲོན་མོ་འཐུང་ན་ཕྱག་
རྒྱུ་བ་རེ་ཆོད་རྒྱུ་འགོ་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་ཁྱུ་བ་ཕྱགས་
ཨ་རི་རྒྱལ་ཁབ་སྒྲོབས་དང་དཔུང་བཅན་ཡང་དྲག་པོ་
ཆང་གི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཁེ་སྒྲོགས་ལ་འདོད་རྩམ་གྱི་ཁ་
ཆེན་གདངས་ཤིང་། ཤར་ཕྱགས་བྱིས་མཆོས་རྒྱ་གར་མི་
འབོར་དང་མངའ་ཁོངས་ཆེ་ཡང་དྲག་དམག་གི་སྒྲོབས་
ཤུགས་མཐོང་ན་ངར་ཁྱུ་གྱིས་སྒྲོ་རྒྱུ་འདར་བཞིན། ཐ་
ན། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་དུང་གི་ཆོགས་ལྷེ་ཡོད་ཆད་ཀྱང་དྲང་བདེན་
དང་གནས་ལུགས་དཔྱོད་པའི་གཟུ་མིག་ལ་ཕྱགས་རྒྱང་
ངན་པའི་མ་རིག་ལིང་རྟོག་གིས་བསྒྲིབས་པའི་སྐབས་
འདིར། རྒྱུད་མི་བཟའ་བའི་ལས་འབྲས་ལ་རྣམ་བཞག་
དང་རྒྱ་འབྲས་གྱི་སྒྲོ་མིག་ཅིག་ཡོད་ན་ནི། གྱི་རྒྱུད། གངས་
ཅན་པས་གདོད་ནས་གསོས་བའི་ལྷ་ཆོགས་ཁྱི་མ་འབྲུམ་
སྒྲོང་། བསྐར་ཆེན་རྒྱུད་པས་སྒྲིང་སྤྲུག་སྒྲིང་པ་མིན་ན། ད་
ནི་བག་ལ་ཞེ་ཞིང་སྒྲོང་བའི་དབྱིངས་རིམ་ལ་བྱོལ་བའི་
རྒྱས་མིན་པར། དྲག་བགེགས་སྒྲོལ་བའི་སྤྲུགས་དམ་དང་
གཡེལ་པ་མ་འཛོལ་ཡ།

ཕྱི།

སྒྲིང་འཛིན་དང་ཁེངས་དྲུགས་གྱི་སྤྲིན་ནག་འཕྲིགས་
པའི་བར་གསེང་ནས། ཡ་མ་བརྒྱ་ཡི་རྒྱ་གར་དང་གཡོ་
ཐབས་ངན་པའི་ཁྱུར་སྒྲོག་གི་སྒྲོག་ཞག་འབྲུག་པའི་ཆ་
དབལ་དང་མཉམ་རྒྱུ། དམར་གསོད་དང་དྲག་གཞོན་གྱི་
སྤྲིན་ཁེར་བར་མེད་རྒྱུ་འཕེན་ས་ན། ཁྱི་གཟུགས་ཉི་མའི་
ཆ་དབལ་ལས་གཟི་བརྒྱུད་འབར་བའི་ངའི་མི་རབས་

[illegible][illegible]



རྩོམ་གྱི་ཉེན་བརྒྱུད་སྐྱོད་སྤྱོད་ལོན་པ་ལས་འཆད་ལུ་ཐུག་གི་བྱ་སྤྱོད་མ་

རེད།

ཁུ་རི་ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་མཆོད་པའི་སྐུ་འཕྲུལ་གྱི་ཐུགས་རྒྱུད་

མང་རེ་གངས་ཐིག་གིས་བསྐྱར།

ངས་ཁྱོད་ཆོ་ར་ནང་བཞིན་ཡིན་མིན་ཏེ་གོ་ཡི་མེད། ཡིན་ནའང་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་དང་བཅན་བྱེད་པོད་མི་ཆོས་ཉིས་སྟོང་དགུ་ལོན་ནས་བཟུང་བོད་ནང་ཏུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་རང་ལུས་མེར་བསྐྱོད་ཀྱི་རྩོམ་འདི་ལ་“འཆད་ལུ་ཐུག་”ཅེས་པའི་རྩོམ་སྤྱོད་ཀྱི་རྩོམ་ཆོག་འདིས་ཞིབ་འཇིགས་བྱས་ནས་མཐོང་ཏུས་དེའི་མེས་པར་ན་ལྷག་དྲག་པོ་ཞིག་གཏོང་གི་འདུག ངས་ཚོས་ཡིག་འདི་འཇིགས་བྱས་པར་ཏུ་བོད་ནང་རང་ལུས་མེར་བསྐྱོད་ཀྱི་དོན་ཁྱེད་བཅུ་དྲུག་བྱུང་ཆར་འདུག “དོན་དངོས་ཀྱི་འཆད་ལུ་ཐུག་གི་བྱ་སྤྱོད་” དམ “འཆད་ལུ་ཐུག་གི་རང་ལུས་མེར་བསྐྱོད་”ཞེས་པའི་བཤད་རྒྱུ་འདི་ཉེ་དྲུག་ནི་རྩོམ་ལྡན་གྱི་ཐ་སྙོམས་ཀྱི་ཐུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཆར་འདུག ཅིང་རང་འགྲུལ་དང་བསྐྱར་སྐྱོད་ཡང་སྐྱོད་བྱེད་བཞིན་འདུག འདི་ལ་བལྟས་ཏེ་བཤད་ན་ཚོས་པོ་པོ་དང་གཞུང་ཞབས་པ། ཆབ་སྲིད་པ་ཚོས་བྱ་སྤྱོད་འདི་ཆོད་རྒྱུ་ལོག་གི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དམིགས་ལྡན་དག་ལ་ཞིབ་དཔྱད་ཅིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག་སྟེ་ཡོད་པ་འདྲ།

ཐ་སྙོམས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ངོས་ནས་བཞུགས་ན་འཆད་ལུ་ཐུག་གམ་ desperation ཞེས་པ་འདི་ལ་དེན་སྐྱོད་ནང་གི་desperatus ལས་བྱུང་བ་རེད། དེ་ནི་“རེ་བ་བྲལ་བའི་”དོན་རེད། རྩོམ་གྱི་ལས་འགྲུལ་ལ་སྐྱར་ཆོ་སྤྱོད་བསྐྱེད་དང་སྐྱོད་སྤྱོད་གི་ཆོར་བ་ཞིག་སྤྱོད་ཀྱིན་ཡོད། ཨ་མ་མེན་སི་ཐན་ཏུ་བྱུང་མེད་ཀྱན་གཞོན་ཆོས་རང་ལུས་མེར་བསྐྱོད་བཟང་བ་དེ་ནི་“འཆད་ལུ་ཐུག་གི་བྱ་སྤྱོད་”ཅིག་ལ་པལ་ཆར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཆོག་པ་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། རང་ལུས་མེར་བསྐྱོད་ ༡༩༠༡ ལོའི་ཟླ་ ༩ པ་ནས་ ༡༩༡༠ ལོའི་ཟླ་

༩ པའི་བར་ཏུ་རང་ལུས་མེར་བསྐྱོད་ཀྱི་དོན་ཁྱེད་ ༡༠༩ བྱུང་ཡོད་པར་སྟེ། ༡༩༡༡ གཏོང་མཁན་ཆོ་ནི་རྩོམ་ཆད་མེད་པའི་རྩོམ་ནང་གི་དྲག་སྤྱོད་དང་དམའ་འབེབས་འོག་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལས་ཤི་བ་ལ་དགའ་མོས་གནང་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཆོད་ཀྱན་སྤྱོད་སྐྱོར་ལ་དྲི་བ་འདི་ཏུས་རང་ལུས་མེར་བསྐྱོད་ཁྱོད་ལམ་སྟོང་མ་བྱུང་བའི་ཨ་མ་མེན་ཏུ་མེད་ཆོས་ཁོང་ཆོ་ལ་“ལམ་ཁ་གཞན་”མ་བརྟེན་པའི་ཆོར་བ་བྱུང་བར་བརྟེན་འདུག དེའི་ནང་གི་བྱུང་མེད་གཅིག་ལ་བྱུང་མེད་གཞན་པ་ཆོར་འབོད་སྐྱེད་ག་རེ་ཡོད་མེད་དེས་ཏུས་“རང་ལུས་མེ་ལ་མ་སྐྱོད་རྒྱུ་གམ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ལམ་ཁ་གཞན་འཆོལ་འདོད་ཡོད་ན་མེ་མདའ་བེད་སྤྱོད་གནང་རྒྱུ་གམ། དེ་ལ་ལྷག་ཏུ་ཆུང་བ་འདུག་”ཅེས་ཐ་ན་འདི་ལྟར་ལན་བཏབ་ཡོད་པ་རེད། ༡༩༡༡

བོད་མི་ཆོད་རང་ལུས་མེར་བསྐྱོད་ནི་བྱེད་དེ་ལོག་པ་རེད། རྩོམ་མཆན་དང་པོ། བོད་མི་ཆོ་ནི་ཐུབ་ཆ་ཆེན་ཀྱི་བྱ་བཞག་ཅིག་གིས་བསྐྱེད་ཏེ་རང་ལུས་མེར་བསྐྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ལས་མེས་ཞུམ་པ་དང་སྤྱི་ཆོག་ཀྱི་གཞོན་ཤུགས་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དཀའ་ངལ་འོག་ནས་རང་ལུས་མེར་བསྐྱོད་བཟང་བ་གཏན་ནས་མ་རེད། འདི་ནི་དཔྱད་ཀྱི་བདེན་དཔང་ཆར་མས་སྟོན་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། བྱི་ཟླ་དང་པོའི་ཆོས་བརྒྱུད་ཉིན་མགོ་ལོག་དར་ལག་ཏུ་རང་ལུས་མཆོད་འབུལ་གནང་མཁན་སྐུ་སྐྱེད་པོད་ཉི་མཆོག་གིས་“ངས་རང་ལུས་མེར་བསྐྱོད་གཏོང་དོན་ནི་རྒྱེད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དང་ཡང་ན་དཀའ་ངལ་གྱི་དབང་གིས་མིན། བོད་མི་ས་ཡ་དྲུག་གི་རང་དབང་གི་ཆེད་དང་ལྷོང་ས་ལྟ་མའི་ནམ་འདྲེན་ལྟུང་དབང་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཆོ་

མཚན་པོ་དེ་ལྟ་བུ་གནད་འདི་ན་གནད་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
”སྐུ་ཞེས་འདི་ལྟར་ཕྱག་ཐིག་གནད་ཡོད། ལྷ་མཚན་
གཉིས་པ། གལ་ཏེ་པོད་མི་ཚོའི་རང་དབང་གཞན་གྱིས་
འཕྲོག་ཡོད་ན་འང་རེ་བ་འཕྲོག་མེད། ལྷ་མོ་༡༧༧༥ ལོའི་ཟླ་༥
པའི་ནང་ལྷོ་མི་གསར་པ་རུ་ཐེངས་དང་པོར་རང་ལུས་
མེར་བསྐྱེད་གཏོང་མཁན་དཔལ་པོ་ཐུབ་བསྟན་དངོས་
ཐུབ་ལྷོ་ནས་བཟུང་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གཏོང་
མཁན་གཞན་དག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནས་ཚུལ་གང་ལ་
བལྟས་ཀྱང་ཆང་མ་མི་བྱ་བ་དེ་ཐང་ཅན་དང་སྦྱིད་པོ་ཅན་
ཤ་ལྟག་རེད། ཁོང་ཚོ་ཆང་མས་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་གཏོང་བྱེད་
དོན་ནི་རྒྱ་ནག་གིས་པོད་བདག་བཟུང་བྱས་པར་འཐབ་
ཚད་བྱེད་པའི་ཆེད་ཡིན་པ་ལས་ཤིང་གོས་པའི་རྒྱ་མཚན་
གཞན་མེད། ད་དུང་སྤྱལ་སྤྱོད་བསྐྱོད་ལྟར་ཁོང་གི་ཆབ་སྲིད་
ཀྱི་ཁ་ཆེམས་ནང་འཆད་ལྷོ་ཐུག་མིན་པའི་སྐོར་ལ་”པོད་
མི་ཚོས་འབྱུང་འབྱུར་ལ་རེ་བ་བརྟན་མི་རུང་། བདེ་སྦྱིད་
ཀྱི་ཉི་མ་ཞིག་འཆར་ཡོང་ངེས་རེད་”ཅེས་གསལ་གསལ་
ཐིང་ཐིང་ངང་གསུངས་ཡོད། འདི་ལྟ་བུའི་ཡིད་ཆེས་ཟབ་
མོ་ཞིག་ཤ་ཉེ་གཞན་དག་ལ་འང་སྐྱེས་ཡོད་དེ་ལྷོ་ཟླ་དང་
པོའི་ཆོས་བཅུ་བཞི་ཉིན་དགུང་ལོ་ཉེར་གཉིས་ཅན་གྱི་
རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གཏོང་མཁན་ན་གཞན་སྤོ་བཟང་
འཇམ་དབྱངས་ལགས་ཀྱི་ཨ་མས་”ང་ཚོ་ནང་མི་ཚོ་ཁོང་
གི་འདས་གོངས་ལ་འཁྱོད་པ་སྐྱེས་ཀྱི་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན།
ཁོང་གིས་པོད་དོན་ཆེད་དུ་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་བཟང་བ་རེད།”
ཅེས་བསྐྱེད་ཡོད། ༡༥༥

འདི་ལྟ་བུའི་འཇིགས་སྐྱོར་མེད་པའི་རོ་ཚོལ་ལས་བྱང་
བའི་རེ་བ་དག་གིས་པོད་ནང་དུ་རྒྱ་ནག་གི་བཅན་གཞན་
ལ་འཁོག་ཚོལ་བྱེད་མཁན་དག་ལ་ཤུགས་སྐྱོན་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཐེབས་དུ་བཅུག་ཡོད། གསར་ལུལ་བའི་ཉེས་མིང་
འོག་རྒྱའི་བཅོན་ཁང་ཞིག་གི་ནང་ལོ་དུག་རིང་བཅོན་
འཇུག་བྱས་པའི་རོལ་མོ་བ་དང་སྤྱོད་བརྟན་བཅོ་སྐྱོན་པ་
སྤོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ་ལགས་ཀྱིས་ཉེ་ཆར་གསུང་དོན།
”༡༧༧༦ ལོར་ང་བཅོན་ཁང་ནང་ཡོད་དུས་རྒྱ་གར་ནང་

དཔལ་པོ་ཐུབ་བསྟན་དངོས་ཐུབ་ཀྱིས་རང་ལུས་མེར་
བསྐྱེད་གཏོང་བའི་སྐོར་གོ་སོང། སྤྱོད་པ་ལ་པོད་
ནང་གི་ཆབ་སྲིད་བཅོན་པ་ཡོངས་སྤྱོད་གསར་བཞིན་སྤོ་
སྤོབས་རྒྱས་སུ་བཅུག་སོང། ལྷ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན་ང་ཚོ་
ཆང་མས་པོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དོན་དག་ཅིག་འབྱུང་ངེས་རེད་
བསམས་སོང་།” ཁོང་གིས་སྤོ་མཐུད་བརྒྱུད་དོན། ”ལོ་
རྒྱུས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་དཔལ་པོ་ཐུབ་བསྟན་དངོས་
ཐུབ་ཀྱིས་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་གཏོང་དེས་པོད་ནང་གི་པོད་མི་
མང་ཆེ་ཤོས་ལ་སྤོ་སྤོབས་དང་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་ཡོད་
པ་ངས་ཁ་ཚུན་བཅད་ནས་བཤད་བྱུག།” ༡༥༦
རོ་ཚོལ་གྱི་ལས་འགུལ་འདི་ཆོག་དང་ཕྱང་ནང་དུ་འཆད་ལྷོ་
ཐུག་དང་རེ་བ་སྤོང་ཟད་ཡིན་པའི་ཆོར་བ་མེད་པ་ངེས་
གཏན་ཡིན་པ་ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་རེད། རང་ལུས་མེར་
བསྐྱེད་གཏོང་གི་ལས་འགུལ་འདི་དག་ནི་པོད་ནང་གི་ལས་
འགུལ་རེ་རེ་དང་འདྲ་བར་རེ་བ་ཆེན་པོ་དང་སེམས་ཐག་
གཅོང་བཅད། ཡིད་ཆེས་ཀྱི་བསྐྱར་གསོའི་རུས་པ་ལྟར་
པའི་དཔེ་མཚན་གསོན་པོ་ཁོ་ན་རེད། སྤོབས་གཏོང་འདི་
ཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་པོ་ཞིག་གི་མི་ལམ་དང་བསམ་སྤོའི་
སྤོབས་ཤུགས་མཚན་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན། འདི་ཆོ་སྐྱར་
མེད་དང་ཟུར་ཟའི་ངང་ཡིད་སེམས་སྤོ་བའི་མི་སྐྱེར་ཞིག་
གི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་དོ་བོར་གཏན་ནས་བསྐྱར་མི་རུང་།

”འཆད་ལྷོ་ཐུག་”ཅེས་པའི་ཐ་སྐྱར་འདི་བེད་སྤྱོད་ལོག་
པར་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཐོག་
ནས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་སྟེ། གཏོང་བཞིན་པ་འདི་
ཡིས་དཔལ་ཚོད་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་འདི་ཆོ་ལ་གཞོད་སྤོན་
གཏོང་གིན་འདུག འདི་ངེས་པར་དུ་ཐེར་འདོན་བྱེད་
དགོས། ལྷ་མཚན་གཅིག་ནི་འདི་ཡིས་མི་སྐྱེར་གྱི་དུན་རིས་
ལ་ཆས་སྤོན་གཏོང་གིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་དཔལ་པོ་དཔལ་
མོ་དེ་དག་གི་ཀྱན་སྤོང་དང་མཛན་འདོད། སྤོ་ཐག་ཐང་
གཅོད་ལ་བཅི་བཀྱར་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་མཚན་གྱི་ཡོད། སྤོང་
པོ་དཔེན་པའི་ཟུག་ཏུ་དུག་པོ་དང་འཆད་ལྷོ་ཐུག་ལ་ནན་
བརྒྱུད་མང་པོ་གནད་ན་དཔལ་ཉམས་ལྟར་པའི་བྱ་སྤྱོད་

རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་གཏོར་སྐབས་མི་བྱ་འདི་ཚོ་འི་
 མེམས་ལ་དམིགས་ལུལ་ཁ་གས་ཡོད་ཁོ་ཐག་རེད། ཁོང་
 ཚེས་ལས་འལུལ་འདི་རུས་ལྷན་སླུང་སླུང་ཙམ་ནང་མཆུག་
 རྩེགས་པར་ཕལ་ཆེར་བསམས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། དེ་ལས་
 ལྷག་ལྟ། ཁོང་ཚོས་ལོ་སའི་ལྷོས་གཏོར་འདི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་
 རོ་ཚོལ་ཞིག་གི་མེ་ལྷག་རུ་འལུར་བའི་ཆ་འཛོག་གནང་
 ཡོད་ཀྱི་རེད། རུས་རྒྱལ་ཁོང་ཚོ་འི་དམིགས་ལུལ་ནི་བོད་
 ནང་གི་རྒྱ་ནག་གི་དྲག་གཞོན་ལ་འཛམ་གླིང་གི་དོ་སྣང་
 ཡོང་བའི་ཆེད་རུ་ཡིན་པར་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་གི་ཡོད་
 པ་རེད། འདི་ནི་ཡང་དག་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་རེད།
 བོད་ལྷུ་ནང་གི་བོད་མི་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་མི་རྒྱལ་ཁབ་དག་
 ལ་རེ་བ་རྒྱག་གི་མེད་ལ་ཁོང་ཚོ་ལ་དོན་ཕན་ལྡན་བའི་
 ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རོགས་རམ་གནང་བར་རེ་བ་དངོས་གནས་

གིས་ཁོང་མོའི་ལོ་མཆོག་ཀྱི་ལ་གཅེས་པ་དག་གི་སྤྱོད་སྤྲོད་

དང་འདྲ་བའི་མ་ཁེངས་པའི་ཡིད་མཉམས་འགྲུག་ཅུས་པའི་
དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་འདི་ཚོར་མེད་ན་དེ་ནི་དངོས་
གནས་ཉ་ལས་ཉོན་འཛོར་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་ཚོས་
ལོ་མཉམ་མར་མོ་རྒྱ་མེ་རྩོམ་ཡི་རང་ལུས་མར་བསྐྱེད་
གིས་ཐུན་མེད་ཡིད་གསར་བརྗེ་བྱུང་བཅུག་པ་དང་དེ་ནས་
གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཨར་བ་དབྱིད་ཀའི་གསར་བརྗེ་བྱུང་བར་
སྒྲུལ་ཤུགས་ཐེབས་པའི་སྐོར་གྱི་ཡོད་སྲིད་ལ་མེད་ཀྱང་
སྲིད། འོན་ཀྱང་། མི་དེ་ཚོས་ཁོང་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་
ནས་ཟིང་འབྲུག་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་ངེས་པ་རྟོགས་ཡོད་
ངེས་རེད། གཞུག་དཀའ་བའི་བོད་ནང་གི་ས་ཆ་གང་སར་
ཆ་མི་མཚུངས་པའི་རྒྱ་ནག་གི་གཞོགས་འདེའ་དཔུང་
དམག་དང་སྐོར་སྐྱོང་དམག་མི། SWAT་རྒྱ་ཁག་བཅས་
བཀྲམས་ཡོད་པར་བལྟས་ན་པེ་ཅིན་གྱིས་ངོ་ཚྭ་ལ་འདི་
ཚོའི་འབར་ཤུགས་རང་བཞིན་རྟོགས་གིན་ཡོད་པ་ཐེ་ཚོམ་
མེད་ཅིང་ལས་འགུལ་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་འཛིགས་སྒྲུལ་
ལ་དོ་སྣང་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འོ་ན། ར་རམ་
ས་ལས་ཅིའི་ཕྱིར་གནས་སྐྱབས་འདིའི་ཁེ་ཕན་ལེན་གིན་
མེད་པ་རེད།

དཔུ་མའི་ལམ་རང་གི་བཅོན་མ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པའི་
མཁེགས་བཟུང་ཅན་གྱི་བཅོན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ལ་དངོས་
འབྲེལ་བྱས་ན་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གྱི་ལས་འགུལ་འདི་
ཚོའི་ཁྲབ་རྒྱའམ་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱུ་ཏུ་གཏོང་བའི་རྒྱ་མཚན་
ཡོད་པ་རེད། དང་པོ། ངོ་ཚྭ་ལ་འདི་ཚོས་བོད་གཞུང་གི་ཞི་
མཐུན་འགྲིག་འཇགས་གྱི་སྲིད་བྱུས་ལ་རྒྱབ་འགུལ་བྱེད་
གིན་ཡོད། མཐོ་རིམ་གཞུང་ཞབས་ཚོས་སྲིད་བྱུས་འདི་ནི་
བོད་རྒྱའི་དཀའ་རྒྱུ་མེད་པའི་ཐབས་གྱི་ཁྲེ་མིག་གཅིག་ཕུ་
ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་གནང་གིན་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེ་ལས་
ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གསལ་གཏོང་
མཁན་ཁ་ཤས་གྱིས་རང་དབང་རང་བཅོན་ལ་དགོས་
འདུན་འདོན་གིན་ཡོད་པ་དང་གཞན་པ་ཚོས་བོད་ནི་
“རྒྱལ་ཁབ”ཅིག་ཡིན་པའི་ཁྲུངས་གཏུགས་གྱི་ཡོད་པ་འདི་
དག་གིས་“རང་སྲིད་རང་སྐྱོང་གཙང་མ”ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་

ཏུང་ཏུ་ལས་སྟོན་གིན་མེད་པ་ནས་ལངས་ལངས་དང་ཉི་
ཤར་ཤར་རེད།

དེར་བརྟེན། བཀའ་ཁྲི་སློབ་བཟང་མེད་པའི་ཤིན་ཏོན་མོ་སི་
ཤིའི་ནང་ལ་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གསལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་འདི་ཚོ་ནི་
“འ་ཆད་ལུ་ཐུག་གི་བྱ་སྤྱོད་” ལྟ་ དམ་ཡང་ན་ཉི་ཆར་གྱི་
བཅར་འདྲི་ཞིག་གི་ནང་“གྲུ་བ་ཚོས་ཅི་བྱ་གཏོལ་བྲལ་འོག་
ནས་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གསལ་གཏོང་གིན་ཡོད་” ལྟ་ པ་
ཁྲབ་བསྐྱེད་གསལ་གཏོང་བཞིན་པ་མཐོང་སྐབས་ལ་མཚར་མི་
ཏུང་ལ། རྒྱ་གར་གཏུག་གི་ཏུས་འཁོར་དབང་ཆེན་སྐབས་སུ་
བོད་མི་འབྲུམ་ཕྱག་གཉིས་ལ་ཉི་ལའི་མཐུན་ནས་བོད་
ནང་གི་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གསལ་གཏོང་མཁན་ཡོངས་
ཚོགས་གྱི་མཚན་མོ་སྟོན་ཏུ་སྒྲིལ་ལོ་༢༠༠༩ལོའི་ཟླ་༩པའི་
ནང་ཐེངས་དང་པོར་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གསལ་གཏོང་
མཁན་ལོ་ན་ཉི་ཤུ་ཅན་གྱི་བཀྲ་སྒྲེ་ཡི་མིང་ཐོ་བསྐྱར་བ་
ལའང་ཉ་ལས་མི་ཏུང་།

ར་རམ་ས་ལ་ཡིས་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གསལ་གཏོང་མཁན་
དག་གི་དམིགས་ལུལ་ངོ་མ་དག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་
འདྲོད་མོས་མེད་པ་དང་བྱི་རྒྱལ་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་དག་གིས་
བོད་པ་ཚོས་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་འཐབ་རྩོད་བྱེད་བཞིན་པ་འདི་
མ་ཐེ་བཞིན་བཤད་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་གྱི་མེད་པ་ལ་མ་
ཉོས་པར་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གསལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་འདི་ཚོ་ངེས་
མེད་ཏུ་མི་འབྱུང་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་ཆེད་ཅི་ཞིག་ཡིན་
ཡང་རྩ་བ་ཏུ་གིས་སྐྱབ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་།
དགོན་པ་དག་གི་མཐའ་སྐོར་མཁན་དཔུང་དམག་དག་
དང་བརྟེན་ལྷིང་མེད་པའི་ས་ཁུལ་དག་ནས་གཞོགས་
འདེགས་དྲག་དམག་དག་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་ཏུ་བཅུག་པ་
ཙམ་གྱིས་རང་ཉིད་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གསལ་གཏོང་བའི་
ལས་འགུལ་འདི་མཚམས་འཛིག་ཏུ་འཇུག་བྱུང་གི་མེད་ལ་
ཁོང་ཚོས་དམིགས་ལུལ་ངོ་མ་ཞིག་སྐྱབ་ཏུ་འཇུག་པའི་
ཁག་ཐེག་བྱ་བྱུང་གི་མ་རེད། ཁྲབ་ལྷན་འཐབ་འཁོར་དང་
མེ་མདའ་སྐྱག་སྐྱག་དག་ནི་རྒྱ་ནག་གི་ཡ་ང་སྤྱིང་རྩེ་མེད་
པའི་དབང་སྐྱར་གྱི་མཛོན་སུམ་མཚོན་ཉུགས་ཁོ་ན་རེད།

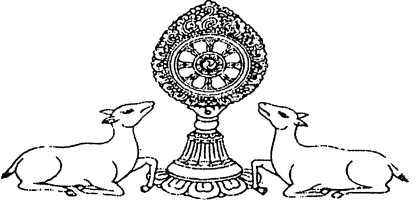
ཀྱུ་གཞུང་གིས་བོད་ཀྱི་ས་གནས་མི་དམངས་ལ་...དོ་དམ་
”ཁ་སྐད་འདི་ནི་ཨ་རི་གཞུང་གི་བོད་དོན་དམིགས་
བསལ་འབྲེལ་མཐུད་པས་བེད་སྤྱོད་གནང་ཡོད། ༡༧
གནང་སྟེ་སྐྱོབ་གསོ་ཅི་ཅམ་གནང་ཡང་དེ་ནི་གནས་
སྐབས་ཅམ་གྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལས་མ་འདས།
ཉིན་ཞིག་གསལ་ཡང་ན་དེའི་རྗེས་ནས་ཡང་བསྐྱར་རོ་སྒྲོལ་
གྱི་ལས་འགུལ་དག་འབྱུང་གི་རེད། དེ་དུས་གྱི་རོ་སྒྲོལ་ནི་
ཆེས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་བཅན་སྒྲོལ་ཞིག་ཡིན་པའི་ལ་དེའི་
ཁྲོད་དུ་ཆགས་སྟེ་ཆེན་པོ་འབྱུང་པའི་ས་གནས་མི་བཟུང་།
ཕྱགས་གཞན་ཞིག་ནས་བརྗོད་ན་རྒྱས་ཤུགས་བསྐྱར་གསོ་
བྱས་ཏེ་རྒྱུ་ཆ་གཅིག་སྒྲིལ་ངང་གོ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་རོ་སྒྲོལ་
གནང་ན་བོད་ནང་གི་བོད་མི་ལྷག་བསམ་ཅན་དག་གིས་
བཅན་དབང་སྒྲོལ་རང་ལུས་མེད་བསྐྱེད་མ་ཡིན་པའི་བྱ་
སྤྱོད་གཞན་སྟེ་ལེས་པ་ལས་ཆེར་གཏན་འཁེལ་བ་རེད།
སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤ལོ་ནས་བཟུང་བོད་ནང་གི་བོད་མི་ཆོས་ཁོང་
ཆོའི་ཆོད་སེམས་དང་སྤྱི་ལོ་ལྷག་ལྷག་གིས་ལ་ནང་གསལ་
སྒྲོལ་མིག་སྟོན་གསལ་བཤད་གནང་ཡོད་པ་རེད། ལ་
བཞིའི་ནང་ཆོད་ནང་རྒྱ་ནག་གི་བཅན་བཟུང་ལ་སྒྲོལ་
བའི་ལས་འགུལ་གྱི་གཞི་རྒྱ་ལྷ་མཐུད་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་གིན་
འདུག་ལ་ད་ཆ་༡༧༥༠ལོའི་རྗེས་ནས་བསྐྱེད་མ་སྤྱོད་བའི་
ཆོད་གཞི་ཞིག་ལ་སྐྱེད་པའི་འདུག་སྟེ་ཆོད་ལངས་ཕྱགས་
བརྗོད་པོ་ཞིག་བཟུང་བར་གཡོལ་མཁན་གྱི་ཤེས་ཡོན་པ་
དང་སྤྱི་ཆུ་ལ་པ་དག་གིས་ད་ལྟ་བོད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་
བའི་སེམས་ཐག་གཅོད་བཅད་གནང་འདུག་ བོད་རང་
བཅན་གྱི་འཕོད་སྐྱེད་སྐྱོག་མཁན་དང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་
བེད་སྤྱོད་གནང་མཁན་གྱི་གྲངས་འཕོར་སྟོན་མ་ལས་རྗེ་
མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་འདུག་ལ་བོད་ས་ཡོངས་རྫོགས་ལྷ་
མཉམ་ལས་མི་བྱེད་པའི་ལས་རིམ་འདུས་པའི་ལྷག་དཀར་
ལས་འགུལ་རྒྱ་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་གིན་འདུག་ ད་དུང་བོད་ས་
ཁྲོད་ཡོངས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་འདུ་ཤེས་གསར་བ་ཞིག་
འཕེལ་བཞིན་འདུག་ རོ་སྒྲོལ་གྱི་རྒྱལ་པ་གསར་པ་མང་པོ་
ཞིག་གསར་གཏོད་བྱེད་བཞིན་འདུག་ སྤྱི་ཡོངས་ནས་

འདོད་སྟོབས་ཆོས་པའི་སེམས་པ་རྒྱ་ཁོལ་ལྟར་སྟོན་སྟོན་
དུ་གསུ་བཞིན་འདུག་ འདི་ལྟ་བུའི་གནས་སྐབས་ཤིག་
འབྱུང་བ་ཏུ་ཅང་དགོན་པོ་རེད།
འདི་ལྟ་བུའི་གནས་སྐབས་དག་གི་འོག་རྒྱ་རམ་ས་ལས་
བོད་ནང་གི་བོད་མི་ཆོད་མ་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་འཆོ་མེད་ཞི་
བའི་ལས་འགུལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྟེ་ལའི་འཕོད་སྐྱེད་གནང་
བ་ཡིན་ན་འདིས་བོད་ནང་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཐེབས་པའི་ས་ཆོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།
དཔེར་ན། བོད་ས་ཁྲོད་ཡོངས་ལ་མཉམ་འབྲེལ་མི་བྱེད་
པའི་ལས་འགུལ་ཞིག་སྟེ་དགོས་པའི་རེ་སྐྱེལ་གནང་བ་
ཡིན་ན་དེ་ལ་དགའ་བསུ་ཞུ་བའི་རེད་ལ་གལ་ཏེ་ཆ་རྒྱུན་
འགྲིག་པ་ཡིན་ན་རྒྱུའི་བཅན་འོག་གི་འཆོ་སྤྱོད་གནང་
མཁན་བོད་མི་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་བའི་ས་ཆེ་
ཆོས་མི་འདུག་ ད་དུང་སྤྱི་ལོ་ལྷག་པོ་ལྷག་པོ་ཞིག་ལ་འདི་
འདྲའི་གོ་སྐྱེད་སྐབས་ཀྱིས་བཅན་བྱོལ་ནང་གི་དབུ་བྲིད་
གསར་བ་ལ་རྒྱས་ཤུགས་ལྷན་པའི་བྲིམས་མཐུན་གྱི་འགོ་
བྲིད་གནས་བབ་སྟེ་ལེས་རེད། བོད་ནང་གི་བོད་མི་ཆོས་
དབུ་བྲིད་གསར་བའི་འོས་འདེམས་ལ་སྤྱོད་སེམས་འཁོལ་
བའི་ཐོག་ནས་དེ་སྟོན་བསམ་གཏན་པ་རེད་ལ་ད་དུང་འང་
ཁོང་ལ་གཞིས་ལུས་གཏོད་དམར་བ་ཆོས་རེ་བ་མཐོན་པོ་
ཞིག་རྒྱག་གིན་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ངས་སྐབས་
འདིར་ཡང་བསྐྱར་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ལ་འཐབ་སྟོད་
འདི་དབུ་བྲིད་པའི་འདུན་པ་ཡོད་མེད་ལ་ཐེ་ཆོས་ཡོད་
ཅས་བསམ་ཚུལ་མི་བརྗོད་ག་མེད་བྱུང་། དེ་ལྟ་མའི་ལམ་
ནི་རང་སྤྱི་རང་སྤྱོད་གི་ཐོབ་ཐང་ཆོད་བྱེད་ཁོ་ན་ཞིག་མ་
རེད། དེ་ནི་ལས་འགུལ་མི་སྟེལ་བ་དང་མཐོ་སྐྱོར་པའི་
འཕོད་སྐྱེད་ཞིག་ཡིན་པ་རྒྱུ་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེ་
ཡིས་བོད་ནང་གི་བོད་མི་ཆོར་ལམ་སྟོན་ཁ་སྐྱོར་གིག་
གཏན་ནས་གནང་མེད། སྟོན་ཆད་རྒྱ་མི་བཅན་འཕྱེལ་བ་
ཆོར་མཉམ་རུབ་མཉམ་ལས་ཀྱི་ལངས་ཕྱགས་རྒྱུད་འདོན་
བྱས་པ་ཡིན་སྟེ། བཀའ་སྟོན་བྲི་བའི་གཏམ་བཤད་དག་
ངང་རྒྱ་གཞུང་ནས་གསུག་རྒྱབ་ཆེ་བའི་དམ་བསྐྱེད་གས་

བཀའ་ཆད་༡༧ མི་ཡོང་ངམ་སྐམ་པའི་ཁོང་གི་སེམས་
ཁུལ་དག་ལ་གཞིར་བཞག་ཏེ་བརྗོད་ན་ན་རམ་ས་ལས་
ལམ་སང་བོད་ནང་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ངོ་རྒྱུ་ལས་འགུལ་
དག་སྤེལ་བའི་སྐལ་མ་མི་གཏོང་བ་ངེས་གཏན་རེད།
ཡིན་ནའང་། ང་རང་དོན་དག་གཅིག་ལ་ཡིད་ཆེས་གཙང་
མ་ཡོད། དེ་ནི་བོད་མིའི་ངོ་རྒྱུ་འདི་ཆད་གཞི་གསར་པ་
ཞིག་ལ་བསྐྱལ་མ་ཐུབ་ན་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་དག་
དང་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཐལ་ཆ་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་
མཚམས་འཇོག་གི་མ་རེད་འདོད། སྐར་ཡོད་གནས་བབ་
ལ་ཕྱིར་སློག་བྱེད་པ་ནི་གངས་ག་ཞིག་མ་རེད། ད་ལྟ་བོད་
མི་ཆོ་ཕྱིར་འཁོར་ས་མེད་པའི་ས་མཚམས་ཤིག་ལ་ཐོན་
གཤམས་འདུག འཇིགས་མེད་ཨོ་རྒྱན་གྱིས་བཏགས་པའི་
“ཙམ་པའི་གསར་བཞེ”ད་ལྟ་འགོ་ཚུམ་བཞིན་པའི་སྐར་
རེད། དབྱིན་ཇིའི་གཞས་པ་མེ་ཏར་ལྷ་ལྷལ་ལགས་ཀྱིས་མི་
འེ་བན་ཉི་ཀོ་ལྷོ་ཨོ་རྒྱུ་རི་ཀའི་བཙོན་ཁང་ཞིག་ནང་
བཏོངས་ཆར་ཇེས་བྲིས་པའི་གཞས་ཆོག་ཅིག་བསྐྱར་ན་
འདི་ལྟ་ཏེ། “ཡང་ལཱ་འི་འོད་སྐར་མེད་པར་བཟོ་བྱུང་
ཀྱང་། མེ་ཡི་འོད་ཟེར་དེ་ལྟ་ཡིན་མི་སྲིད། དེ་ཡི་མེ་ལྷེ་
ཁུལ་འགོ་ཚུགས་པ་ན། རྒྱང་གིས་དེ་ཉིད་དགུང་ལ་སྐར་
བར་ངེས།” ༡༧ རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་གཏོང་མཁན་
འདི་ཆོ་ནི་དངོས་གནས་དྲང་གནས་ཀྱི་རང་དབང་འཐབ་
ཚོད་པ་རེད། ཁོང་ཆོས་ཆེས་ན་བྱུག་ཆེ་ཤོས་སམ་མཐར་
ཐུག་གི་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ཏེ་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་
བཙན་གཏོན་འོག་ནས་སྤྱོད་བྱེད་ཡོད། ང་ཆོས་ཆེས་ཁུང་
མཐར་སྐྱབ་འོས་པ་གཅིག་ནི་ཁོང་ཆོས་རང་སློག་སློས་
གཏོང་ག་རེའི་ཆེད་དུ་གནང་གི་ཡོད་པ་དེ་ག་རང་དུ་ལྟ་
དགོས་པ་ལས་སྤོ་རྒྱ་དོག་པའི་ང་ཆོའི་བསམ་དོན་ལྟར་ལྟ་
ག་ལ་བྱུང་། རྒྱུས་པ་དང་བྱུད་མེད་

འདི་ཆོ་ནི་རྒྱ་ནག་གི་དབང་ཆ་གཅིག་ཕྱད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་
འ་ཆད་འུ་ཐུག་གི་གཞོད་འཆོ་ཕོག་ལུལ་མ་རེད། ཁོང་ཆོ་
“རེ་བ་བྲལ་བ”ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་སློབས་ལུགས་ལ་
མགོ་སྐྱར་མཁན་གྱི་མི་བྱ་དེ་ཆོའང་མ་རེད། ཁོང་ཆོས་རང་
གི་ཁ་བ་རི་བོའི་སྐྱར་ཁྲ་ཆོའི་ཁེ་ཕན་ཆེད་དང་རྒྱལ་ཁབ་
ཅིག་གི་སློབས་པ་བསྐྱར་གསོ་ཡོང་བའི་དོན་དུ་རང་རང་
སོ་སོའི་ཆོ་སློག་སློས་གཏོང་གནང་གིན་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་
ན། ཁོང་ཆོས་རང་གི་བྱ་སྤྱོད་དག་གིས་བྱུང་པར་ཞིག་བཟོ་
བྱུང་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོའི་གངས་དཀར་སེམས་ལ་
བོད་འདི་ཉིན་ཞིག་རང་དབང་ཐོབ་པའི་རེ་བ་བརྒྱང་
ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཆོ་ནི་རྒྱ་ནག་གི་བཙན་དབང་སྲིད་
གཞུང་ལ་འཐབ་ཚོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཉེན་བརྒྱུད་སློན་
ཉེགས་རེད་ལ་བོད་མི་ས་ཡ་མང་པོར་མཚན་ན་ཁོང་ཆོ་
ནི་བོད་མི་ཆོ་རྟོག་ཙ་གཅིག་སྤེལ་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐེང་ཐག་
རེད་ལ་རང་དབང་རང་བཙན་ལེན་པའི་ལ་རྒྱ་དང་
སློབས་པ་ཡི་འབྱུང་ཁུངས་རེད། རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་
གཏོང་མཁན་བོད་མི་ཆོའི་སློས་གཏོང་འདི་ནི་རྒྱ་ནག་
དམར་ཕྱོགས་རིང་ལུགས་པའི་ཉམས་ཀྱང་ཀྱི་འགོ་
འཇུགས་པའི་མཚན་ཉམས་སུ་འཁྱུར་བར་སློན།
སྐར་མཁན་གྱི་མཚན། ཆོམ་ཡིག་འདི་ཆོམ་པ་པོ་ཁུ་རི་སུ་འོ་བ་ལྷེ་
ཉི་ལུ་ཤེ་འམ་མགོ་ལྟ་ཨོ་འབྱམ་གྱི་རེ་འདུན་ལྟར་བསྐྱར་བ་
ཡིན། ཁོང་ནི་ལག་ཙལ་སློབ་སློན་པ་དང་ལོ་མང་རིང་གི་བོད་
རང་བཙན་གྱི་ལས་འགུལ་བ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་མི་མེ་སྤེལ་དྲང་
བཙན་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་གཞོན་ཡིན་འདུག་དོགས་པ་ཡོད་
ན་འོག་གི་མ་ཚུམ་ལ་གཟིགས་རོགས།

<http://phayul.com/news/article.aspx?c=4&t=1&id=30767&article=Beacons+of+resistance%2c+not+desperate+acts+by+Christophe>



གིང་གི་ནང་མི། THE KING FAMILY

བསྟན་འཛིན་རྒྱུ་ (སྐོབ་དཔོན་ལ་རིམ་དང་པོ།)

གིང་ཁོང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་གོ་རི་ཏེ་ (Coretta Scott) དང་ཕྱད། དེ་རུས་མོ་ཐོས་ཏོན་ (Boston) ནང་སྐོབ་གཉེར་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་ཡིན་འདུག མོ་གིང་དང་འབྲེལ་པ་ལ་ལ་བ་མ་ནས་ཡིན་པ་དང་ཨ་རི་བྱང་ཁུལ་ལ་དགའ་མོས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། རྒྱལ་དབྱངས་གྲགས་ཅན་གྱི་སྐོབ་གྲུབ་ནང་སྐོབ་གཉེར་བྱེད་བཞིན་པའི་མཛེས་ལྡན་དང་རིག་སྟོབས་ཆེ་བའི་གཞས་མ་འདི་ནི་གིང་གི་སྐུ་མེ་ཡིན་པ་རེད། ཁོང་གཉིས་ཕྱིར་བསྐྱོད་པའི་སྐབས་གིང་གིས་གཉེན་སྲིད་བྱ་རྒྱུའི་སྐོར་མོ་ལ་ཐོག་མར་བཤད། མོས་ལན་དུ། "ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་ངོ་ཡང་མི་ཤེས་པས། དེ་རི་ཏེ་བཤད་ཐུབ་པས། རས་ཤེས་རྟོགས་མ་བྱུང་།" ཞེས་བཤད་ཀྱང་། གིང་ལ་ཅི་ཞིག་དགོས་མཁོ་ཡོད་སྐོར་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་མཁྱེན་རྟོགས་ཡོད་པ་ཡིན།

གལ་ཆེད་ཆོས་གྲངས། IMPORTANT DATES

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ཟླ་བ་ ༠༩ ཚེས་ ༡༩ ལ། གིང་གོ་རི་ཏེ་ (Coretta Scott) དང་གཉེན་སྲིད་བྱས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ཟླ་བ་ ༠༡ ལ། ཁོང་ཚུམ་གཉིས་ཨ་ལ་བ་མའི་མོན་ཏོ་གོ་མི་རི་ (Montgomery, Alabama) ལ་གནས་སྤོས་བྱས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༧ ལ། སུ་མོ་ཡོ་ལན་ཏེ་ (Yolanda) སྐྱེས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༩ ལ། སུ་མར་ལེན་ལུ་མར་གིང་གསུམ་པ་ (Martin Luther King III) སྐྱེས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ཟླ་ ༠༡ ལ། སུ་དེགས་ཏེ་ (Dexter) སྐྱེས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་ ༠༩ ཚེས་ ༢༩ ལ། སུ་མོ་བར་ནིས་ (Bernice) སྐྱེས། གཉེན་སྲིད་གི་རྒྱུ་སུ་ལོ་གཉིས་རིང་གོ་རི་ཏེ་ (Coretta Scott) ཁོ་མོ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་སྐོར་

བསྐྱོད་ཀྱིས། སྐུ་གཞས་བཏང་ནས་བསགས་པའི་དདུལ་དེ་སྐྱིད་མངས་ཐོབ་ཐང་གི་ཆེད་དུ་བཅུམས་པའི་ལས་འགུལ་ལ་སྤུལ། འོན་ཀྱང་གིང་དང་མོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ཆང་འགོ་བཅུགས་རྗེས་གིང་གིས་མོ་ཁྱིམ་ནང་བཞུད་ན་བསམས་པ་བཞིན། ཁོ་མོ་ཁོང་གི་དུང་ཡིག་ཏུ་ལྟུང། ཁོ་མོ་སྟོ་སྟོགས་སུ་ལོག་འདྲིན་མེད་ཀྱང་། མོ་རང་གི་སྐབས་བདེ་བའི་མི་ཆེ་ལས་སྐུ་མེའི་བྱག་ལས་འདི་གཅིགས་ཆེ་བ་ཆགས་ཡོད། མི་རིགས་དཀར་པོ་མང་པོས་གིང་གསད་པར་འདྲོད་པས། ཁོང་གཉིས་མོན་ཏོ་གོ་མི་རི་ (Montgomery) ལ་གནས་སྤོས་རྗེས་ཁོ་མོར་སེམས་འཚབ་ཡང་ཡང་བྱུང་། ཁོ་མོའི་མཚན་མོའི་མི་ལམ་དུ་འང་ཁོང་གི་ཆེ་མཐའ་གཏུག་རྒྱུ་དྲག་པོའི་སྐོར་ནས་རྒྱུགས་པར་ལན་མང་མིས། གིང་ཁོང་ལ་འཆི་བྱེན་མ་བྱུང་གོང་ཅམ་ནས་ཁོང་གིས། "གལ་ཏེ་ཁོ་བོར་གང་ཡང་ཅུང་བ་བྱུང་ཁོང་ན། གོ་རི་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ལས་འགུལ་དེ་ངས་པར་དུ་འཕྲོ་སྐྱོད་བྱ་དགོས།" ཞེས་བཤད། སྐྱིད་མངས་ཐོབ་ཐང་གི་ལས་འགུལ་ལུལ་གྱ་ཁག་ཏུ་སྤེལ་བའི་བེལ་ཟེང་གིས་གིང་ཁོང་ནང་མི་དང་ལྷན་དུ་ཡོད་པའི་བཞུད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བལ་ཡང་། མཉམ་དུ་བཞུད་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏུང་རྒྱ་ཆོད་དང་ཉིན་མོ་གང་ཞིག་ཡོད་ཅུང་དེའི་རིང་སྤྱི་ལོ་དང་དམིགས་བསལ་བའི་ཐོག་ནས་འཆོ་བ་བསྐྱུལ།

གིང་དང་མོན་ཏོ་གོ་མི་རི་ཏེ་སྐྱོད་ཁྲངས་འཁོར་མཉམ་འབྲེལ་བཀག་འགོག་གི་རོ་སྐྱལ། KING AND THE MONTGOMERY BUS BOYCOTT

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་མར་ལེན་དང་གོ་རི་ཏེ་ཚུམ་གཉིས་ཨ་ལ་བ་མའི་མོན་ཏོ་གོ་མི་རི་ཏེ་མི་རིགས་ནག་པོའི་སྐུལ་དུ་གནས་སྐྱོད་བྱས་པ་དང་། དེགས་ཏེ་ཨེའི་ཏུ་བེལ་ལེས་ཏེ་

ཅར་ཅ་(Dexter Avenue Baptist Church) ལ་གནས་ཐོན་
བྱེད་པའི་མི་ཚོས་ཚོས་བཤད་བྱེད་མཁན་གཞིན་ཅུ་ཁོང་
དང་ཁོང་གི་ལས་འཆར་ལ་དགའ་ཚིག་བྱས། ཀིང་དང་
མོན་ཏོ་གོ་མི་རའི་ཚོས་བཤད་བྱེད་མཁན་མི་རིགས་ནག་
པོ་གཞན་ནམས་ཀྱིས་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱོད་ཆངས་འཁོར་
(city bus) ནང་མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པའི་སྒྲིལ་ངན་
དེ་ལ་ངོ་ཚྏ་ལྟ་བུར་འདོད།

སྐབས་དེ་དུས་སྒྲིབ་གྲུའི་ནང་དབྱེ་འབྱེད་དེ་ཁྱིམ་འགལ་
ཆགས་ཡོད་ཀྱང་། ལྷོ་ཕྱོགས་ཁྱེད་དུ་ཆངས་འཁོར་ནང་
དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རིང་ལུགས་དེ་རྒྱན་མཐུད་ནས་གནས་ཡོད་
པས། མི་རིགས་ནག་པོ་པལ་ཆེ་བ་སྤྱིར་རྒྱུད་ལྡང་ཡང་
ཁོང་ཚོར་བྱ་ཐབས་ཅི་ཡོད། མོན་ཏོ་གོ་མི་རའི་མི་རིགས་
ནག་པོའི་འགོ་བྲིད་ཚོས་མཉམ་འབྲེལ་བཀག་འགོག་
(boycott) གི་ངོ་ཚྏ་ལ་དེ་ཡིས་ལུ་ཡི་སི་ཨེ་ན་(Louisiana)
ནང་གི་བོ་རོན་ རོ་རྩི་(Baton Rouge) ཞེས་པའི་ས་གནས་
དེའི་མི་རིགས་ནག་པོར་པན་ཅུས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་ཤེས་
ཏེ། མོན་ཏོ་གོ་མིར་ཡང་མཉམ་འབྲེལ་བཀག་འགོག་གི་ངོ་
ཚྏ་ལ་འགོ་བཙུགས་པར་འདོད། འོན་ཀྱང་། ཁྱིམ་ཁང་
ངོས་ནས་མི་རིགས་ནག་པོའི་སྤྱོད་པ་དང་བྱུད་མེད་
དཔུས་མ་ཚེ་ལ་རམ་འདེགས་བྱས་མེད་པ་མ་ཟད། ཡ་
རབས་དང་ཞི་འཇམ་ལུན་ཞིང་། སྤྱི་ལས་ཡོད་པའི་མི་
ཞིག་ལ་ཉེན་རྟོག་པས་འཇུ་བཟུང་བྱས་ན་བསམས་པའི་
སྐྱོར་ཁོང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་ཡོད། ཡིན་ནའང་སྤྱི་ཞིག་ལ་
ཡིན་ནམ། ཕྱི་ལོ་༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་༡༩ ཚེས་༠༡ ཉིན། ལོ་ན་
བཞི་ཅུ་ལོ་ན་པའི་མི་རིགས་ནག་པོའི་བྱུད་མེད་རོ་ས་
པར་ཀའེ་(Mrs. Rosa Parks) ཟེར་བ་ཁོ་མོ་ལས་ཀ་མཇུག་
བསྒྲིལ་ཏེ་ཉོ་ཆ་བརྒྱབ་པར་བྱིན། ཉོ་ཆ་བྱུང་རྗེས་ཆངས་
འཁོར་ནང་འཇུག་ཏེ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སྐང་བསྐྱོད། ཁོ་མོ་ངལ་
ཞིང་རྒྱང་པར་བྱུག་བརྒྱབ། བབ་ཚུགས་རྗེས་མ་ལ་འགྲུལ་
མིས་ཆངས་འཁོར་ལྷུ་མ་མེར་ཁེངས་པས། ཁ་ལོ་པས་ཁོ་
མོར་རྒྱབ་ཕྱོགས་དེ་མི་རིགས་དཀར་པོའི་འགྲུལ་པར་སྤྱོད་
ཅས་བཤད་པར། ཁོ་མོས་ངོས་ལེན་མ་བྱས། དེ་ནས་ཁ་ལོ་

བས་ཉེན་རྟོག་པ་འཛོད་པ་བཞིན་དེས་ཀྱང་མོ་འཛིན་
འབྱུང་བྱས།

རོ་ས་ པར་ཀའེ་(Mrs. Rosa Parks) གི་ཨ་ལ་བ་མའི་
མངའ་སྡེ་དང་། མོན་ཏོ་གོ་མི་རའི་ཡི་ཆེད་དུ་ལས་འགུལ་
ཨན་ཨེ་ཨེ་སི་པི་(NAACP) སྤེལ་མཁན་ཨེ་ཏི་ གི་ཀ་སོན་
(E.D. Nixon) ཞེས་པའི་བྱུང་ཡིག་ཡིན་པས། འཛིན་བཟུང་
བྱས་མཐར་མོས་ཁོ་ལ་ཁ་པར་བཏང་བ་བཞིན། གི་ཀ་སོན་
ཀྱིས་མོའི་གཏའ་དདུལ་སྤྱད་དེ་ཕྱིར་བཏོན་བྱས་པ་དང་།
ཁོ་མོ་བྱིས་དུ་སེམས་སྤྱག་བྱེད་བཞིན་པའི་རང་གི་བཟའ་
ཟུང་སར་བྱིན། གི་ཀ་སོན་རང་སྤྱོད་སེམས་འཁོལ་བས་དེའི་
སྐྱོར་ཁ་པར་བརྒྱད་ཀིང་ལ་བཤད། མཐར་ཁོང་ནམ་པས་
མི་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་དེ་ལྟར་བདག་སྤུབ་པ་བྱུང་། ཀིང་
དང་། གི་ཀ་སོན། ཨ་ལ་བར་ན་ཐེ་ཁོང་གསུམ་གྱིས་ཡི་ཤུའི་
མཆོད་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དང་། གཞན་ཡང་མི་རིགས་
ནག་པོའི་མི་སྡེ་གལ་གནད་ཆེ་བ་ནམས་ལྟན་འཛེམས་ཀྱི་
གོ་སྒྲིག་གནང་། རོ་ས་ པར་ཀའེ་ཁོ་མོ་དྲུང་ཚུགས་ཅན་
དང་ཀྱང་ཤ་དོད་ལ། གོང་ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚོས་དགའ་པོ་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད། ཁོ་མོས་སྤྱིར་སྤྱོད་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་ཁྱིམ་
སར་མོ་རང་གི་སྤྱི་དམངས་ཐོབ་ཐང་ཆེད་ཁ་མཆུ་རྒྱག་
རྒྱུའི་ངོས་ལེན་བྱས། མོན་ཏོ་གོ་མི་རའི་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་
འཁོར་བ་སེ་དེ་དག་མཉམ་འབྲེལ་བཀག་འགོག་གི་ངོ་
ཚྏ་ལ་འགོ་འཇུགས་གནང་།

རྗེས་མའི་གཟུང་ལྷན་ཀྱི་མཆོན་མོར་བྱུད་མེད་གཙུག་
ལག་སྒྲིབ་གྲུའི་སྒྲིབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་
བཀག་འགོག་གི་ངོ་ཚྏ་ལ་དེའི་གནས་ཚུལ་གསང་བའི་ཐོག་
ནས་འདྲ་བཤུས་བྱས་ཏེ། ཉིན་རྗེས་མར་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་
འཁོར་མི་རིགས་ནག་པོ་ཚོར་བཀྲམ། ཕྱི་ཟླ་༡༩ ཚེས་༥ ཡི་
རེས་གཟུང་ཟླ་བའི་ཞོགས་པར་མཉམ་འབྲེལ་བཀག་
འགོག་གི་ངོ་ཚྏ་ལ་བའི་གྲངས་༥༠,༠༠༠ ཅམ་བཤུས་ཏེ།
“དེད་ཆོ་སྤྱར་ཡང་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཆངས་འཁོར་ནང་
འཇུག་འགྲུགས་མི་བྱེད།” ཅས་ཀྱིས་བསྒྲགས་བྱས།

རིས་གཟུང་ལྷ་ཁོང་འཇུག་པུ་མེད་ཀྱི་ཐུགས་རྒྱུད་
ཞེས་པའི་ཞེ་(MIA) ཞེས་བྱ་བའི་གོ་སྐྱོན་ཅིག་གསར་
གཏོང་བྱ་རྒྱུའི་སྒོམ་འདོན་བྱས། མཉམ་འབྲེལ་བཀག་
འགོག་གི་རྩ་ཁྲིམ་དེ་འགོ་འཇུག་སྐབས་བྱུང་བའི་
ལེགས་པོར་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། དེ་རྒྱུན་བསྐྱོར་བྱ་ཆེད་ཁོང་
ཚོར་གོ་སྐྱོན་ཚོགས་པ་གསར་པ་ལ་འགོ་བྱེད་དང་འགྲུགས་
ལྷན་པ་ཞིག་དགོས་པ་མཁོ་བྱུང་བས། མི་རིགས་ནག་པོའི་
འགོ་བྱེད་ཡོངས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉེད་ཚོགས་གཙོ་བོར་བཀོད་པར་
འདོད། ཀྱང་གིས། “དེ་ནི་མི་གང་ཅུང་ཞིག་གིས་བྱེད་
དགོས་ཡོད་པ་དང་། གལ་ཏེ་བྱེད་ན་པས་ངས་ལྷོགས་
པར་བསམས་ན། ངས་བྱེད་ཚོགས་” ཅེས་བཤད། “ང་ལས་
འགྲུལ་འདིའི་ཆེད་ལོས་འཚམས་ལྷན་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་
ནས། ངས་སྤྱི་དམངས་ཐོབ་ཐང་གི་ལས་འགྲུལ་འདིའི་
འགོ་བྱེད་བྱ་རྒྱུ་ལས།” ཞེས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་
ལ་དེ་ལྟར་དྲིས། ལོ་ཤས་རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་དེ་ལྟར་བྱེད་
སྐབས་པའི་ར་སྤྱོད་བྱས། ལྷན་འཁོར་ཀླར་གྱི་བདག་པོ་(car-
owner) མི་རིགས་ནག་པོ་ལྷ་བཅུ་ཙམ་གྱིས་མཉམ་འབྲེལ་
བཀག་འགོག་གི་རྩ་ཁྲིམ་བཙུག་པ་ལྷན་འཁོར་གྱི་བཞོན་སྒྲུབ་
པོར་བཀྲང་བའི་སྒོ་ནས་རྒྱུ་རམ་དང་། རྗེས་སུ་སྤྱི་
འཁོར་བདག་པོ་མི་རིགས་དཀར་པོ་འགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་
ཡན་གྲོགས་བྱས་པས། སལ་ཆེར་མི་རིགས་ནག་པོ་སྤྱི་
ཀྱང་ཆངས་འཁོར་པེད་སྤྱོད་མ་བྱས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་
གྱུར། མོན་པོ་གོ་མི་རི་ལ་སྤྱི་སྤྱོད་ཆངས་འཁོར་ནང་དུ་འགྲོ་
མཁན་བཞི་ཆ་གསུམ་ཙམ་མི་རིགས་ནག་པོ་ཡིན་པར་
སོང་། མི་རིགས་དཀར་པོའི་ཆབ་སྲིད་པ་དང་ཆངས་
འཁོར་ལྷན་ཚོགས་ནམས་ལ་དབུལ་གྱིང་གྱུད་མོགས་པས་
སྤྱིང་ཆུང་ལངས། དེ་ནས་ཆབ་སྲིད་པ་ནམས་ཀྱིས་རྩ་ཁྲིམ་
དེ་འགོག་པར་བཅུམས་ཀྱང་། ཀྱང་དང་ཞེས་པའི་ཞེ་
(MIA) གོ་སྐྱོན་ཚོགས་པས་ལས་འགྲུལ་དེ་རྒྱུན་སྤྱོད་བྱེད་
ཆེད་རྒྱུ་མཐའ་མེད་པའི་ཚོལ་སྤྱོད་བྱས།
མོན་པོ་གོ་མི་རི་ནང་གི་ཉེན་རྒྱུན་པས་རྩ་ཁྲིམ་གྱི་ལས་
འགྲུལ་དེ་དང་ཀྱང་ལ་བར་ཆད་གྱུར་བར་འདོད་པ་

བཞིན། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༥ ལོའི་ཟླ་༠༡ ཚེས་༢༥ ཉེན་རྒྱུན་གས་
ལྷན་ཚད་ངེས་ཅན་ལས་བཟུལ་ཏེ་ཚུ་ཆེད་གཅིག་ནང་གི་
ལོ་མི་ཤར་གཉིས་མཚམས་སྤྱི་ལོར་འདེད་ཕྱིན་པའི་
དོན་ཁྱེན་ལ་བཞེན་ནས། ཉེན་རྒྱུན་པས་ཁོང་འཛིན་
བཟུང་བྱས། དེ་ལ་ཀྱང་ཉེན་འཚོར་དང་དངངས་འཚབ་སྤྱི་
དགོས་བྱུང་ཡང་རྩ་ཁྲིམ་མ་བྱས། ཁོང་ཚོར་ཀྱང་དགོས་
མཁོ་ཆེ་བས་ལོ་ཤར་གཉིས་ལོ་ཤར་མི་རིགས་ནག་པོའི་འདུས་
ཚོགས་བྱེད་དེ་བཙོན་རར་ཕྱིན་པས། ཉེན་རྒྱུན་པས་ཀྱང་
ལ་བྱིས་དུ་བསྐྱོད་ཅེས་བཤད་ནས་སྤྱོད་བཀོལ་བཀྲང་།
ཕྱི་ལོ་༡༩༩༥ལོའི་ཟླ་༠༡ ཚེས་༢༠ ལོ་མཚན་མོར་གེ་གེ་
(KKK) ཞེས་པའི་གསང་བའི་གོ་སྐྱོན་ཚོགས་པས་ཀྱང་གི་
བྱིས་ལ་འབར་མདེལ་འབངས། (གེ་གེ་གེ་ཞེས་པ་ནི་ཀྱ་
ལ་སེ་ ཀྱ་ལན་(Ku Klus Klan) ཞེས་པའི་བསྐྱུས་ཚོགས་ལྟེ།
མི་རིགས་ནག་པོ་ཚོར་སྤང་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་དཀར་པོའི་
མི་རིགས་ཀྱི་གསང་བའི་གོ་སྐྱོན་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན།)
སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་གོ་རི་ཤར་ཡོ་ལན་ཤར་གཉིས་
ལ་གཞོད་སྤྱོད་གང་ཡང་མ་བྱུང་། ཀྱང་མཁྱེགས་སྤྱོད་དང་
བྱིས་དུ་ཕྱིན་པས། ཁོང་གི་བྱིས་མདུན་དུ་མི་རིགས་ནག་པོ་
བཟུ་ལས་བཟུལ་བ་ཞིག་ཁོས་བཞིན་བསྐྱོད་ཡོད་པ་
མཚོང་། ཁོང་ཚོས་མི་རིགས་དཀར་པོའི་ཉེན་རྒྱུན་པར་
འཐབ་འཛིང་བྱེད་པར་འདོད་ཀྱང་། ཀྱང་གིས་སྤྱིང་སྤྱོད་
ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས། “ང་ཚོ་མི་རིགས་དཀར་པོའི་སྤྱོད་ཟླ་
ལ་བྱམས་བཅེ་བྱ་དགོས། ང་ཚོས་སྤང་སེམས་ལ་བྱམས་
བཅེས་གཉེན་པོ་བཞེན་དགོས། དེས་ན་བྱེད་ཆོ་བྱིས་དུ་
ལོག་ན་སེམས།” ཞེས་བཤད་པར། ཁོང་ཚོ་ཀྱང་ལ་གྲུས་
བཅི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་བྱིས་དུ་ལོག་གོ།
འཛིགས་སྤང་གི་ལས་འགྲུལ། CAMPAIGN OF FEAR
གེ་གེ་གེ་ཞེས་པ་ནི། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༥ ལོར་འགོ་བཅུགས་པའི་
སྤྱོད་ཀྱི་མི་རིགས་དཀར་པོའི་གོ་སྐྱོན་ཚོགས་པ་ཞིག་
ཡིན་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་ལོ་ཤར་མི་རིགས་དཀར་པོའི་
དབང་སྒྱུར་དགོས་པར་འདོད། མཁོ་ནས་རྒྱུད་པའི་བར་
གོས་དཀར་པོ་གྱུན་ཅིང་། མཚན་མོར་མི་རིགས་ནག་པོར་

དག་ལྷན་གྱིས་གནོད་འཚེ་བརྒྱུ་མཁུ་ཁོང་མི་རིགས་
ནག་པོའི་བྱིས་དང་མཚན་ཁང་ལ་འབར་མདེལ་འཕངས་
ཤིང་མེར་བསྐྱེགས་བཏང་བ་མ་ཟད། མི་རིགས་ནག་པོ་
བསད་ཅིང་མི་མང་གི་བྱམས་རར་ཀྱང་ཁ་crosses མེར་
བསྐྱེག་བཏང་།

ཕྱི་ལོ་༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་༠༩ ཚེས་༢༡ ཉིན་མོན་པོ་མོ་མི་རིའི་
བྱིས་ཁང་ནས་མཉམ་འབྲེལ་བཀག་འགོག་གི་ལས་
འགུལ་སྤེལ་མཁན་འགོ་བཟུང་༥ དང་ལྷན་འཁོར་ཀླུ་གྱི་
ཁ་ལོ་པ་ནག་པོ་ཡོངས་རྒྱུས་བཅོན་དུ་འཇུག་སྐྱེའི་ཐག་
བཅད་ཟིན། ལྷ་བས་དེར་གྱིང་ཁོང་འཛིན་ནི་ནང་གི་ནག་
མི་ལེ་(Nashville, Tennessee) ཞེས་པའི་ས་གནས་སུ་
བཞུད་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་གིས་ཁ་པར་བརྒྱུད་དེ་ཨ་ཤི་ལ་པར་ན་ཐེ་
དང་གྲོས་བྱུང་བས། མོན་པོ་མོ་མི་རིའི་ཕྱི་ལོ་༡༩༥༥
ལོའི་ཟླ་༠༩ ཚེས་༢༥ ཉིན་བཅོན་ཁང་དུ་རྒྱ་ཁྱིལ་བའི་
ཁོངས་མཉམ་ཞུགས་བྱས། དེ་ལས་སློང་གྲོལ་ཐོབ་ཆེད་དུ་
ཁོང་ཨ་སྐོར་༥༠༠ དང་བྱིས་ཁང་གི་རིན་པ་བས་བ་
དགོས་བྱུང་ཡང་སློབ་མཉམས་ལྡན། ད་གཟོད་མི་མང་པོས་
ཆགས་པར་ནང་མོན་པོ་མོ་མི་རིའི་ཞི་བའི་རྒྱ་ཁྱིལ་སྐོར་
སློག་གི་ཡོད། དེའི་ཟླ་བ་རྒྱུ་མ་ལྟེ་ཕྱི་ལོ་༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་བ་
༥ པའི་ནང་མི་རིགས་དཀར་པོའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགོ་བཟུང་
པ་ཚོས། མཉམ་འབྲེལ་བཀག་འགོག་གི་རྒྱ་ཁྱིལ་དེ་བྱིས་
འགུལ་ཡིན་པས། དེ་ཉིད་མཚམས་འཛོག་བྱ་དགོས་ཞེས་
ཞུས་ཨའི་ཨེ་(MIA) ཡི་ཚལ་ས་པར་བཤད་ཀྱང་། གྱིང་ཁོང་
ཉིད་ཀྱིས་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཡོད་མེད་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་
པས། རྒྱ་ཁྱིལ་དེ་ཉིད་མཇུག་བསྐྱུངས་པར་བརྟེན་བསྐྱར་
དུ་འཛིན་བཟུང་བྱས། དེ་ལས་སློང་བཀོལ་གྱི་གྲུའ་
དཔུལ་(bail) ཨ་སྐོར་༥༠༠ པས་བ་དགོས་བྱུང་ཡང་། གྱིང་
གི་འཛིན་བཟུང་དེ་ཉིད་ཀྱུ་ལྷོའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་དུ་
གྱུར། འཛམ་གླིང་གི་མིས་གྱིང་དང་རྒྱ་ཁྱིལ་བ་ཚོར་མས་
མཐུན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པས། གྱིང་ཁོང་སྐྱོན་གྲགས་ཆེ་བར་
གྱུར། ཉིན་གུངས་༡༩༡ རིང་མཉམ་འབྲེལ་བཀག་འགོག་
གི་རྒྱ་ཁྱིལ་བརྒྱུས་པའི་རྒྱུ་ཕྱི་ལོ་༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་༡༡

ཚེས་༠༩ ཉིན་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་གིས། མངའ་སྡེ་ཡོངས་ལ་
ཁྲངས་འཁོར་ནང་མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་དེ་བྱིས་ཁང་འགུལ་
ཡིན་པའི་བྱིས་ཁང་ལུགས་གསར་པ་གཏན་འཁེབས་བྱས། དེ་
ལྟར་གྱིང་དང་ཨེམ་ཨའི་ཨེ་(MIA) ཚེགས་པ། མོན་པོ་མོ་
མི་རིའི་མི་རིགས་ནག་པོའི་རྒྱ་ཁྱིལ་བ་ཚོས་ལུན་རིང་
དཀའ་བ་སྤུད་པ་ལས་ཀྱུ་ཁ་ལོའི་ཐོབ་པོ།

དྲག་པོ་ལ་ཁ་གཏོད་གཅིག་པའི་ཞི་བའི་འཐབ་ཚྭ་པ།

PEACEFUL FIGTERS AGAINST VIOLENCE

གྱིང་གི་རྒྱ་ཁྱིལ་གོ་མ་བཟོད་དང་མཉམ་འབྲེལ་བཀག་
འགོག་གི་འཆར་སློབ་མང་པོ་ཉེན་རིའེ་མིཌ་ཐོ་རིུ (Henry
David Thoreau) དང་། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞི་རྒྱུ་མ་
གཉིས་ལས་ཤུགས་ཁྱེན་ཐེབས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་
གཙུག་ལག་སློབ་གྲུར་ཁོང་རྒྱམས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་བཟླགས་
པར་མ་ཟད། ཁོང་རྒྱམས་ཀྱི་འཆར་སློབ་ཡོད་འཐབ་བྱུང་།
ཐོ་རིུ (Thoreau) བློ་(༡༨༡༧-༡༨༤༩) མེ་སེ་ཅུ་སེཌ་གྱི་གོན་
གོར་ཏ་(Concord, Massachusetts) གྱི་ས་གནས་སུ་
འཁྲུངས་པའི་ཨ་རིའི་ཚོམ་པ་པོ་གྲགས་ཅན་ཡིན་པ་དང་།
ཁོང་ནི་ཨ་རི་དང་མེག་སི་གོ་ཡི་བར་དམག་འཐབ་བྱས་པ་
ལ་མས་མཐུན་མེད་པས། ཕྱི་ལོ་༡༨༤༩ ལོར་ཁོང་གིས་སླིང་
སློབས་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་ཡོང་འབབ་ཀྱི་དཔུལ་ཨ་རིའི་
གཞུང་ལ་དེའི་ཆེད་དུ་སློང་རྒྱུར་ཁས་མ་སྐྱུངས་པས། ཁོང་
བཅོན་རར་མཚན་གཅིག་རིང་བཅུག་དེའི་རྒྱུ་ཁོང་གིས།
དྲང་བདེན་མིན་པའི་བྱིས་ཁང་ལུགས་འགུལ་ཡོད་པས། དྲང་
པོའི་མི་རྒྱམས་ཀྱིས་དེ་དག་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྐྱར་བཅོས་
བྱ་དགོས། ལྷ་བས་རེར་གཞུང་དྲང་མི་རྒྱས་བྱིས་ཁང་
དེ་རིགས་གཅིག་པར་བྱས་ན་འོས་ཀྱང་། གལ་ཏེ་སྲིད་
གཞུང་གིས་བྲན་གཡོག་བཀོལ་སློང་དེ་མཚམས་འཛོག་མ་
བྱས་ན། གཞུང་དྲང་དག་གིས་ངེས་པར་དུ་ཞི་བའི་རྒྱ་ཁྱིལ་
དེ་བརྒྱུ་དགོས་པ་ཡིན། ཞེས་བྲིས་ཡོད།

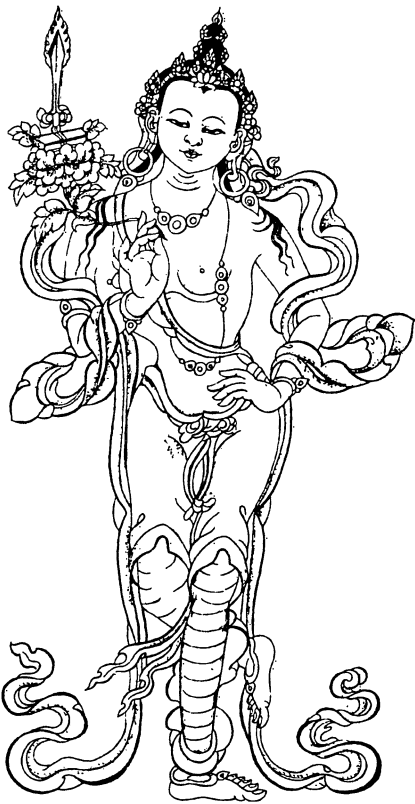
བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞི་རྒྱུ་མཚན་ GANDHI (༡༨༦༩-༡༩༤༨)
ལ་ཡང་དེ་མཚུངས་ཀྱི་འཆར་སློབ་ལྡན་ཡོད། གྱིང་གིས་ཁོང་
ལས་སོ་སོའི་དག་པོ་ཚོ་ལ་དགའ་བ་བྱེད་དགོས་པ་དང་།

ཞེས་པས་ཀྱིང་བཙུག་ཏུ་ཉར་བར་འདྲིན་པས། ཕྱི་ཟླ་༡༠
ཚེས་༢༥ ལ་སློབ་ཕྲུག་ནམས་ཁྱིམ་དུ་སློང་བྱང་། ཁོང་མ་
སློང་པར་དེའི་ཕྱི་ཉེན་ཞོགས་པར་བཙུག་ཁང་གི་ལས་ཁྲེ་
ཚོས་ཁོང་ཉེ་ཀལ་བ་ཕྱི་བཙུག་ཁང་(DeKalb Jail) ཏུ་བྲིད་
ཕྱིན། མི་ཤེལ་(Mitchell) མི་རིགས་ནག་པོ་ལ་སྐྱབ་བ་
དང་། ཁོང་ཚོའི་འགོ་བྲིད་ཀྱིང་འཇམ་ཐིང་ཤིང་བཟོ་
འདྲིན་ཡོད་པས་ན། ཀྱིང་ཟླ་བ་བཞིའི་རིང་བཙུག་ཏུ་
བཅུག། དེའི་ཕྱི་ཉེན་ཞོགས་པ་ལྷ་པོར། ཉེན་རྟོག་པས་ཀྱིང་
གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་འཁོར་ལམ་སྤྲུག་ཏུ་མ་དེ་བརྒྱུད་ནས་ཀི་ལོ་མི་
ཏར་༥༠༠ ཅམ་གྱི་རྒྱུང་ཐག་བར་སྐྱམ་འཁོར་དེད་ཕྱིན་
པས། “ ཁོང་ཚོས་ང་གསོད་རྒྱ་ཡིན་ནམ།”ཞེས་འདི་ལྟར་
བསམས། ཁོང་ཚོས་ཀྱིང་རི་ཡུལ་མི་ལེ་མང་ལེ་ལེ་
བཙུག་ཁང་(Reidsville State Prison) ཏུ་བྲིད་ཕྱིན། དེ་ནི་
ནག་ཅན་སྤྲུག་ཤོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་རེད། ས་གནས་དེ་
ནས་ཀྱིང་གིས་སེམས་སྤྲུག་ཆེ་བའི་བཟའ་ཟླ་ལ་ཁ་པར་
བཏང་ཞིང་། ཀྱིང་རང་ཉིད་ཀྱང་སེམས་འཚབ་ལངས།
མར་ཁྱིམ་ལྷ་མར་ཀྱིང་སློང་གྲོལ་བཏང་བ། FREE
MARTIN LUTHER KING
གསར་ཤོག་གྱི་མཐུན་ཤོག་ཏུ་ཀྱིང་རི་ཡུལ་མི་ལེ་
(Reidsville) ལ་བྲིད་ཕྱིན་པའི་གནས་ཚུལ་འཁོད་ཡོད་
པས། ཀོ་རི་ཏུ་ཡིས་ཀྱིང་གི་བྲིམས་ཚོད་པར་ཁ་པར་
བཏང་། ཁོང་གིས་ཁ་པར་ཐེངས་འགའ་བཏང་བའི་རྒྱུ་
སྤྱོད་ཞེས་ཀོ་རི་ཏུ་(John F. Kennedy-JFK) ཡིས་ཀོ་རི་
ཏུ་ལ་ཁ་པར་བརྒྱུད་གྲོགས་རམ་བྱ་རྒྱུའི་ཁས་བླངས། ཀོ་

རོ་ཉི་ཁོང་ནི། ཆབ་སྲིད་པ་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་
ཟད། ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་གྱི་གོ་གནས་དོན་དུ་ལས་འགུལ་
སྤེལ་བའི་སྐར་ཡིན་པ་རེད། རྒྱུ་ཞེས་ཀོ་(JFK) ཀོ་རི་ཏུ་
ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་མོས་ཁོང་གི་རྟོགས་རམ་
ལ་ངོས་ལེན་བྱས། ཕྱི་ཟླ་༡༠ ཚེས་༢༥ ལ་རྒྱུ་ཞེས་
བྲིམས་དཔོན་མི་ཤེལ་དང་གྲོགས་མོ་ལྷན་པས། གཏུང་
དཔུལ་ཨ་སྐར་༩,༠༠༠ བསབས་པའི་ཐོག་སློང་གྲོལ་བཏང་།
ཀྱིང་གི་ཡབ་ཀྱང་རྒྱུ་ཞེས་ཀོ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་ཚར་
བས་མ་ཚད། ཀྱིང་ལ་ཨི་ཐི་ཞེ་ཟར་མཚོད་ཁང་(Ebenezer
Church) ལ་བྲིད་ཡོང་སྟེ། མི་ཚོགས་ལ། “འོས་ཤོག་རི་
ཅར་ཏུ་ནི་གསོན་ལ་མི་འཕེན་པར། རྒྱུ་ཞེས་ཀོ་ལ་འཕེན་
ཤོག” ཅས་བཤད། ཀྱིང་ཡང་རྒྱུ་ཞེས་ཀོ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་
བར་ཚར། འོན་ཀྱང་། ང་ཆབ་སྲིད་པ་མིན། ཞེས་བཤད་དེ་
ཁོང་གིས་རྒྱུ་ཞེས་ཀོ་ལ་འོས་ཤོག་འཛབ་ཕྱིར་ཚོལ་བ་མ་
བྱས།
ཕྱི་ལོ་༡༩༦༠ ལོའི་ཟླ་༡༡ པའི་ནང་ཀོ་རི་ཏུ་ལ་འོས་ཤོག་
༡༩,༩༩༩,༩༩༩ དང་། ནི་གསོན་ལ་༡༩,༩༩,༩༩༩ ཐོབ་པས།
ཕྱི་ལོ་༡༩༦༡ ལོའི་ཟླ་༡ པའི་ནང་རྒྱུ་ཞེས་ཀོ་ཁོང་ཨ་རི་
སྲིད་འཛིན་སོ་ལུ་པའི་གོ་གནས་སུ་དབང་། ཨ་ལ་སྤྱ་མའི་
(Alabama) བཙུག་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་མི་རིགས་ནག་པོའི་
ཚོས་བཤད་བྱེད་པའི་སྐར་ལ་ཁ་པར་ཐེངས་གཉིས་བཏང་
བ་དེས་ཁོང་སྲིད་འཛིན་ཐོབ་པ་ལ་མན་ཐོགས་བྱས་སོ།
(ཟུ་འགོད།)

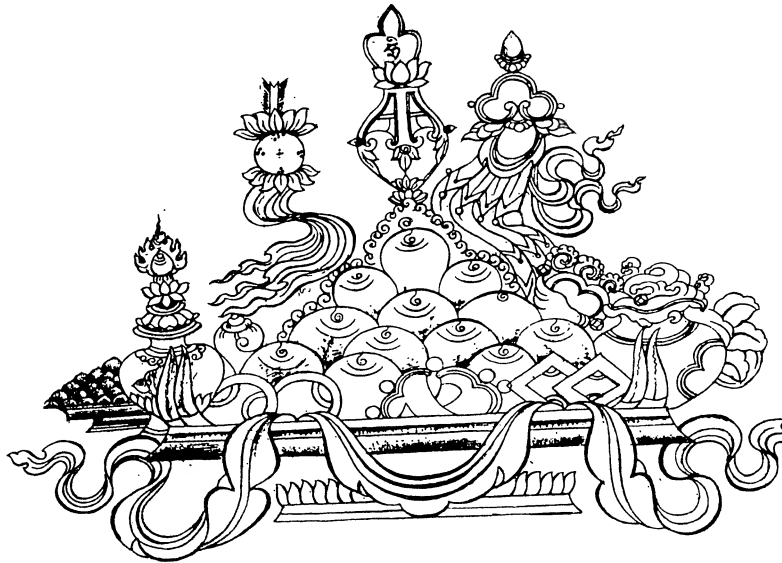
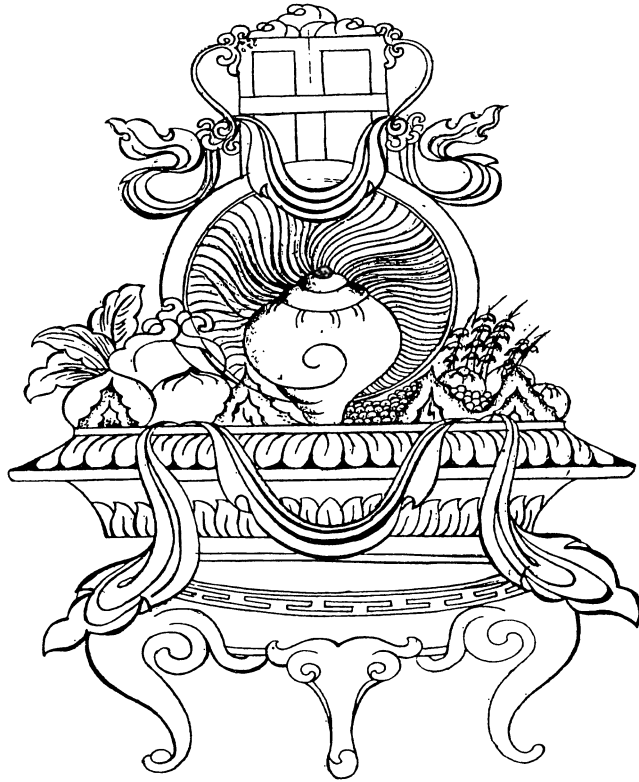
བོད་སྐད་འཆད་ན་ལ་རྒྱ་ཤོར་འགྲོ་བེད།
བོད་ཡིག་ཤེས་ན་སློང་སྒྲོ་མི་འདུག་བེད།
བོད་ཚམ་བྲིས་ན་དུས་ཚོད་འགྲོ་བརྒྱག་བེད།
རང་སྐད་རང་གིས་འཛིན་མཁན་ག་ཚོད་འདུག།











དྲི་བ། ༼ རིག་རྒྱལ་བ། ༽
ཐོད་སྒྲིལ་དབང་སྒྱུར་མཁན་གྱི་རྒྱལ་པོ་མཐའ་མ་སྒྲུང་དར་ནི་སངས་རྒྱུ་བསྟན་པ་སྤྱོད་མཁན་གྱི་བདུན་རྒྱལ་
ཞིག་ཡིན་ནམ།

ལན། ༼ ཨོ་རྒྱན་ ༽ དྲི་བ་འདི་ཚུན་གཞི་ཅན་ཞིག་རེད།
བསྟན་པ་གྱི་དར་སྐབས་གིས་པའི་ཆོས་འབྱུང་དང་བཅན་
པོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་སྒྲུང་དར་མ་ནི་བསྟན་པ་སྤྱོད་མཁན་
གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཉེས་ཆེན་མི་སྣ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཆེ། དེ་
ཡང་ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་ལས་“བ་སྒྲུང་གི་
ཤ་ཚུགས་འདྲ་ཞིང་། མཁུན་པ་རྒྱུ་ལ་རྒྱུད་ཀྱི་དབང་བས་
འབངས་ནམས་ཀྱིས་སྒྲུང་དར་མར་བཏགས།” པར་འདྲི།
ཆོས་པའི་དེབ་དམར་ལས་“དེ་ཉུ་རུམ་བཅན་པོ་ ཆང་
ལ་དགའ་ཞིང་སྒྲོད་པ་དན་པས་པོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་
ཐམས་ཅད་འབྲུགས།” ཞེས་དང་། རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་
མེ་ལོང་སོགས་ལས་“བདུན་དང་ཐེུ་རང་གི་སྤྱལ་པའམ་
ཡང་ན་སངས་རྒྱུ་བསྟན་པ་སྤྱོད་མཁན་ལམ་ལོག་
ལྟ་ཅན་བཏབ་ནས་བཅན་པོའི་གཏུང་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་བ་
སྒྲུངས།” ཞེས་སོགས་བཅས་ནས་དགེ་ལ་མི་སྣ་ཞིང་སྤྱི་
པའི་ལས་ལ་རང་གིས་འཇུག་མཁན་ཞིག་དང་། ཡང་ན་
མཆོད་བརྟེན་བྱ་བ་ཁ་ཤོར་གསར་བཞེངས་བྱུང་རྗེས་
སྟོན་ལམ་ལོག་ལྟ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་གསུངས་པ་མང་
ཡང་ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་ཀྱི་དར་མ་ཉུ་རུམ་བཅན་པོ་བཀོངས་
ནས་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ཅུ་མ་གྱི་རྗེས་སུ་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་དག་
རྒྱུན་ལ་གཞི་བཞག་ནས་གིས་པ་ཞིག་ལས་དར་མ་ཉུ་རུམ་
བཅན་པོའི་རུས་སྐབས་སུ་གིས་པའི་དངོས་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་
ཀྱི་བདེན་དཔང་ཤིན་ཏུ་དཀོན།
རྒྱ་མཆོན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བར་སྐབས་ཤིག་ལ་ཁོང་
གི་མཆོན་དངོས་ཀྱི་དར་མ་ཉུ་རུམ་བཅན་པོ་ཞེས་བརྗོད་
ན་སུ་ལ་ཡང་རྒྱུས་མེད་ལྟ་བུ་དང་སྒྲུང་དར་མ་ཞེས་
འབོད་སྐབས་ཆང་མར་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་
ཡོད། ཐོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ལམ་ཁག་ཏུ་སྒྲུང་དར་མ་ཞེས་

པ་རུས་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་རྗེས་སུ་མིང་འདོགས་ངན་
པ་བཏགས་པ་ཞིག་ལས་དེའི་སྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ལམ་
གང་ཏུ་ཡང་གསལ་པོ་མེད། བེུ་ནི་འཇམ་དཔལ་ཙ་རྒྱུད་
ནང་ལུང་ཏུ་བསྟན་པའི་ཉུ་རུམ་བཅན་པོའི་མཆོན་ཡིན་
པར་འདྲི་བྱུང་མི་འཐད་པ་དེབ་དཀར་ལས་ཤེས། དཔུ་
རུམ་བཅན་པོ། ལྷ་རུམ་བཅན་པོ་དང་ཉུ་རུན་བཟན་
ཞེས་པ་དག་ནི་སྤྱི་གདངས་“ཉུ་རུམ་བཅན་པོ་”དང་ཐག་
ཉེ་བའི་ཆ་ནས་དག་ཆ་འབྲི་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཅུ་ལས་དོན་
ཉུ་རུམ་བཅན་པོའི་མཆོན་ཡིན། ལྷ་སྤྱུས་དར་མ་ཞེས་པ་
ནི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཆེ་བསྟོད་ཚུལ་ཏུ་“ལྷ་བཅན་པོ་”ཞེས་འབོད་
པ་དང་། དེའི་སྤྱུས་ལ་ལྷ་སྤྱུས་ཞེས་བཏགས་པ་དཔེར་ན་
མང་སྟོང་མང་བཅན་ལ་“ལྷ་སྤྱུས་མང་སྟོང་མང་བཅན་”
དང་། དར་མ་ཉུ་རུམ་བཅན་པོའི་སྤྱི་མཆོད་གཙང་མ་ལ་
“ལྷ་སྤྱུས་གཙང་མ་”ཞེས་འབོད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་
ཡིན། དེའང་འགའ་ཞིག་གིས་མ་དགའ་ནས་མཆོན་གྱི་
འགོར་“སྒྲུང་ཞེས་པའི་མིང་ཆོག་སྒྱུར་ནས་མཆོན་ངན་
འབོད་བྱས་པ་དང་། ཁག་ཅིག་གིས་“ལྷ་སྤྱུས་ཞེས་པའི་ཐ་
སྟོད་སྒྱུར་ནས་ཆེ་བསྟོད་བྱས་ཡོད། གཞན་ཡང་སྒྲུང་དར་
མའི་མགོ་ལ་ར་ཙ་ཡོད་ཅེས་སྤྱི་འབེབས་དང་། སྟོང་
བཅན་སྤྱུས་པོའི་དཔུ་ལ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་གཙུག་རྟོར་
ཡོད་ཅེས་ཆེ་བསྟོད་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ལས་ཁོང་གཉིས་
ནི་ཐོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་རུས་ཆོན་གཅིག་ནས་ཆང་པའི་བཅན་
པོ་ཡིན་པ་ལས་ལྷ་དང་བདུན་གྱི་རྒྱལ་པ་མིན་པར་སེམས།
སྤྱིར་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་སྐབས་བྱུང་བ་དེ་དང་
ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་དང་དངོས་རྒྱུས་རྣམས་ལ་གང་
གསལ་བ་དེ་ཁྱད་སྤངས་བཅན་ཤོས་བྱེད་པའི་ལྷ་སྤྱུས་ཤིག་
ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཏུན་ཏོང་གཏིར་ཡིག་དེ་ཀྱི་དར་མ་

འུ་རུམ་བཅན་པོ་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་དེ་
ཡིན། དེའི་ནང་དུ་བཟུང་པ་སྤེལ་བ་ལས་བཟུང་པ་
བཟུབས་པའི་སྐོར་འཁོད་པ་བྱུང་ཚམ་ཡང་མེད། 《རུན་
ཉོང་གཏིར་ཡིག་ལས།》ལྷ་སྤྱོད་དར་མ་མན་ཆད་
དང་། འོད་སྤངས་དཔོན་སྤྱོད་ཡན་ཆད་དུ། སྤྱིར་ནི་དར་
ཞིང་རྒྱས་ཆེ་བས། མིར་སྤྱོད་ཀྱང་ཡང་འབྱུང་པར་བཞེད།
ཅས་པོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཁྱི་སྤོང་ལྷུ་བཅན་སོགས་ནས་འོད་
སྤངས་དཔོན་སྤྱོད་བར་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བཟོ་མས་ཀྱི་མཚུག་
ཏུ་ལྷ་སྤྱོད་དར་མ་དང་འོད་སྤངས་དཔོན་སྤྱོད་སྐབས་སུ་
ཡང་བཟུང་པ་དར་ཞིང་ཡུལ་མི་ཀྱང་ཡང་བདེ་སྤྱིད་ལ་
རོལ་བཞེན་པ་འཁོད་ཡོད། ཡང་རུན་ཉོང་གཏིར་ཡིག་
《འུ་རུན་བཟན་ཀྱི་བཟོ་ཡིག་》 ལས། “བཅན་པོ་འུ་རི་
རུན་བཟན་ཀྱི་ཞལ་སྤྱོད་ནས་ཡུང་། ཆེད་བར་ཆད་ཀྱི་
བགེགས་དང་བྱལ་ཏེ། ཆེ་ལ་དབང་ཐོབ་པར་སྤོན་ནོ།”
ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། “གཙུག་ལག་ཁང་དང་
མཆོད་རྟེན་གསར་བཅོགས་ཤིང་རྟེན་བཅོས་པ་ཡང་ལྷ་
དང་ཕྱི་མཆོད་པའི་རྟེན་ནམ་ཉི་མ་དང་ཟླ་བ་ཡོད་ཀྱི་
བར་དུ་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཛིན་ཅིང་གནས་པར་གྱུར་ལ་
འགྲོ་བ་མང་པོའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་གཞིར་གྱུར་ཅིག” ཞེས་
སོགས་བཟུང་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་འགྲོ་བ་སེམས་
ཅན་རྒྱལ་ལ་ཕན་པའི་བསྐྱོད་མཛད་པ་སོགས་གསལ་
ཡོད། ཡང་《རྒྱ་བོད་ཡིག་ཆ་ཅན་མཁས་པའི་དགའ་བྱེད་》
ལས། “གཅེན་དར་མས་འབྲི་ལྷ་ཁང་བཞེངས། དེའི་བཙུན་
མོ་འཕན་གྱིས་ཡར་ལུང་དཔག་བསམ་སྟོན་ཤིང་། སྤྱག་པོ་
ཆེད་ལྷ་ཁང་བཞེངས།” ཞེས་སོགས་བཟུང་པའི་བྱ་བ་
མཛད་པ་ལས་བཟུང་པ་བཟུབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་མི་གསལ།
ཁྱི་དར་མ་འུ་རུམ་བཅན་པོའི་སྐབས་ཆོས་སྤྱིད་གཉིས་རྒྱ་
མེད་རྒྱུན་མེད་སྟོན་དུ་ཉམས་རྒྱུད་དུ་ཕྱིན་པ་ཞིག་མིན་
པར་སེམས། དེ་ལ་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་གཅི་བོ་གཉིས་ཡོད།
དང་པོ་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་ཁྱི་སྤོང་ལྷུ་བཅན། ཁྱི་སྤོང་
བཅན་དང་ཁྱི་རལ་པ་ཅན་སོགས་རྒྱལ་ཐོགས་མང་པོའི་
རིང་ཆོས་སྤྱོད་ནས་གྲུབ་མཐའི་སྤྱོད་ཞེན་འཐེན་

འབྱིར་དང་། སྤྱིད་སྤྱོད་ནས་དབང་ཆའི་འཐབ་ཚོད།
གཞུང་གི་འཛིན་སྐྱོང་ལམ་ལུགས་ལ་ལྷ་རྒྱལ་མ་འབྱས་པ་
སོགས་རིམ་པར་བརྒྱུད་པའི་མཐར་འབྲས་གཅིག་གིས་ཀྱི་
རུས་ཤུགས། དཔལ་འབྱོར་གྱི་འདུ་འགྲོད། དམག་གི་སྤྱིག་
ལམ་དང་གྲངས་འཁོར་སོགས་རིམ་པའི་ཉམས་རྒྱུད་དུ་
ཕྱིན་ཡོད། གཉིས་པ་ཕྱི་ཕྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་རུར་གིས་(Turks)
དང་གི་རྒྱུས་(kyrgyz) ཡི་ཆོ་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལི་ཡུལ་
(Uyghur) སོགས་ཤར་སྤྱིང་དབྱུས་ཀྱི་(Central Asia) ཡུལ་
གྱུར་དམག་འཐབ་དང་བཅན་འཛུལ་བྱས་འབྲས་ལྷ་གོལ་
Uyghur ཀྱི་ཁྲི་སྤྱོད་(Khagan empire) ཀྱི་བཅན་པོའི་
དབང་འཛིན་རིམ་བཞེན་སྤྱི་ལོ་༡༡༩༠-༡༡༩༧ དང་༡༡༩༧-
མཚུག་བསྐལ་ནས་ཆོས་སྤྱིད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཉམས་རྒྱུད་
དུ་འགྲོ་བཞེན་པ། རྒྱ་ནག་ཏུ་ཐང་གི་གོང་མ་འུ་ལྷོ་པོ་
(Emperor Wuzong 814-846 CE) གི་སྐབས་ནང་པའི་
བཟུང་པ་བཟུབས་ནས་གདོད་མའི་རྒྱལ་ལོ་རིང་ལུགས་
(Taoism)སྤྱར་གསོ་དང་དཔལ་འབྱོར་འདུ་འགྲོད་སྤྱིད་དུ་
ནང་པའི་རབ་བྱུང་རྒྱལ་ལ་ཁུལ་ཆག་ཡང་མེད་པ་
འཇལ་དུ་བཙུག་པ། སྤྱོད་སར་ཕབས་པ། དགོན་པ་དང་
གཙུག་ལག་ཁང་མང་པོ་སྤྱོད་རྒྱུ་དུ་བཙུག་པ་སོགས་བོད་
ཀྱི་ཁྱིམ་མཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱལ་སྤྱོད་དང་པའི་བཟུང་པ་
ཉམས་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བཞེན་པའི་གཞོན་ཤུགས་ཡུང་ཐེབས་
ཡོད། དེ་ལྷ་སྤོང་ལྷ་རྒྱུས་དང་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་
ཆོགས་པ་ལ་བཞེན་ནས་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྤྱིད་གཉིས་ཀྱི་ལམ་
ལུགས་དར་མའི་སྐབས་ནས་འཐོར་ཞིག་དུ་ཕྱིན་ནས་ཁྱི་
དར་མ་འུ་རུམ་བཅན་པོའི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནག་ཉེས་ཀྱི་ཞ་མོ་དེ་དར་མའི་དབྱུ་ལ་
གཡོགས་པ་ལྷ་སྤྱོད་ཡོད།
ཁ་ཅིག་ལྷ་ཡི་སྤྱོད་ཞེས་བཟོད་པའི་མེ་རྟོག་འཐོར། གཞན་
འགས་བདུད་ཀྱི་སྤྱལ་ཞེས་སྤྱོད་འཐེབས་བྱས།
སྤྱལ་དར་མ་འུ་རུམ་བཅན་པོ་ཡིས། མཛད་པའི་ལོ་
རྒྱུས་གསེར་མེད་འཇལ་ལྟར་ཡལ།

དེ་ལ། རིག་པའམ།

རྟགས་མཚུངས་དང་བཟོད་བདེའི་སྐོར་དོ་སྒྲུབ་ཅུང་ཟད་ཅིག་གནང་བར་ཞུ།

ལན། རོད་དགེ་ལྷག་པ་ཆེ་རིང་། རྟགས་འཇུག་གི་
 འགྲེལ་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ན་རྟགས་མཚུངས་དང་བཟོད་
 བདེ་སྐོར་མཐུན་བཅས་གསུམ་གསུང་གི་ཡོད་ཀྱང་སྐུམ་
 རྟགས་ཙུ་བའི་ནང་རྟགས་མཚུངས་དང་བཟོད་བདེ་ཞེས་
 པའི་ཐ་སྟངས་གཉིས་མི་གསལ་འོན་ཀྱང་སྐོར་མཐུན་ཞེས་པ་
 བེ་སྐུམ་ཅུ་པའི་ནང་ཨི་ལུ་འཆད་སྐབས་དང་པོ་གཉིས་
 ལ་དང་པོ་མཐུན་ཞེས་པ་དེ་སྐོར་མཐུན་ལ་སི་ཏུ་པའི་ཆེན་
 སོགས་ཀྱིས་བཞེད་ཅིང་རྟགས་འཇུག་གི་ནང་ལ་མིང་
 མཐའ་དེ་དག་ཉིད་ཀྱིས་བེ་དེ་ཉིད་རང་གི་སྐོར་མཐུན་
 པའི་ཆོས་དངོས་ལས་དང་བྱེད་པ་དང་ཞེས་ཀྱི་རྟགས་
 པ་གཉིས་པར་དངོས་སུ་གསལ་བ་ལགས་སོ། རྟེན་སི་ཏུ་
 པའི་ཆེན་གྱི་སྐོར་ཅུ་པའི་ཆེན་པའི་གྲགས་པས་
 གངས་ཅན་འཛིན་མ་ཡོངས་སུ་གཏམས་པའི་ཞུ་རྣམས་ཕྱ་
 གསུམ་གྱི་འགྲེལ་པའི་ནང་ཏུ་ཡང་ཙུ་ཆོག་ཙུ་ལས་
 རྟགས་མཚུངས་དང་བཟོད་བདེ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་འདི་
 གཉིས་མི་གསལ་ཡང་ཞུ་ཀྱི་ཡོངས་འཛིན་གྱིས་མཛད་
 པའི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་དགོངས་འགྲེལ་རབ་གསལ་
 སྐོར་བ་ཞེས་པའི་ནང་། དང་པོ་མིང་མཐའ་དྲག་ཞན་
 འདྲེན་ཚུལ་ནི། རྟེན་འཇུག་གི་རྣམས་པས་ཕྱི་མ་ཆོག་པར་
 རྟགས་མཚུངས་སོགས་ཇི་ལྟར་འདྲེན་པ་ནི། ཞེས་
 དང་པོ་ལྟུ་བཤད་མ་ཐག་པའི་མིང་མཐའ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་
 རང་གི་སྐོར་མཐུན་པའི་རྣམས་དབྱེད་དང་ཆོག་པར་འདྲེན་
 ཏེ་ཞེས་དང་མིང་སྐོར་མཐའ་ཆེན་སོ་སོའི་དབང་གིས་
 རང་རང་གི་རྟགས་མཚུངས་སམ་སྐོར་མཐུན་བཟོད་བདེ་
 འདྲེན་པའི་ཕྱིར་རྣམས་དབྱེད་དང་ཆོག་པར་གཞུགས་མི་འདྲ་
 བ་འབྱུང་ངོ་། ཞེས་པའི་དོན་ཏེ་ཞེས་གསུངས་སོ། དེས་ན་
 རྟགས་མཚུངས་སོགས་ཞེས་རྟགས་མཚུངས་དང་ལྷན་དུ་

སོགས་སྐོར་སྐོར་པ་དང་། འོག་ཏུ་རྟགས་མཚུངས་སམ་སྐོར་
 མཐུན་བཟོད་བདེ་འདྲེན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པར་
 བརྟགས་ན། འདྲེན་བྱེད་དང་དྲང་བྱ་རྟགས་མཐུན་པར་
 རྟགས་མཚུངས་དང་། རྟགས་མི་མཐུན་པར་སྐོར་མཐུན་
 བཟོད་བཟོད་བཟོད་པར་མཛོན་མོ། ལལ་ཆེར་དུས་
 མཉམ་དུ་བྱོན་པའི་མཁས་པའི་དབང་པོ་སི་ཏུ་པའི་ཆེན་
 ཀྱི་སྐུམ་རྟགས་ཀྱི་འགྲེལ་པ་གཉིས་ཀར་ཐ་སྟངས་འདི་
 གསུམ་ལན་འགའ་བཞོད་ཡོད་དེ། དང་པོ་སྐོར་བཟུང་འཆད་
 པའི་སྐབས་དྲག་ཅན་གྱི་མཐའ་རྟོ་ལ་སོགས་པ་འཛོམ་
 པའི་དོན་ནི་རྟགས་འཇུག་ཏུ་དེ་ཉིད་རང་གི་སྐོར་མཐུན་
 པའི་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་འཆད་པར་འབྱུང་བ་བཞིན་སྐྱིར་
 བཏང་རྟེན་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་རྣམས་དབྱེད་དང་ཐུང་རྣམས་
 ལ། སྐོར་ལལ་མིང་ཆོག་གི་མཐའ་དེ་དང་སྐོར་བས་བཟོད་
 པ་བདེ་ཞིང་སྐོར་མཐུན་པ་ཡོད་ན་རྟགས་མཚུངས་ཉིད་
 སྐོར་བར་བྱ་ཞིང་། དེ་ལྟར་མེད་ན་འམ་ཡོད་ཀྱང་བཟོད་
 མི་བདེ་ན་བཟོད་བདེ་བ་གང་ཡིན་སྐོར་བར་བྱ་བ་ཡིན་
 པ་དང་ཞེས་དང་། གཉིས་པ་ལ་དོན་གྱི་སྐབས་དེ་བཞིན་
 ཏུ་ང་མ་འ་རྣམས་ལ་དུ་སོགས་སྐོར་བའི་ཚུལ་དེ་ནི་མས་
 མོ་ཡིག་འདྲེན་པ་དང་། ད་མཐའ་དུ་སྐོར་བ་ནི་རྟགས་
 མཚུངས་སུ་སྐོར་ན་བཟོད་པ་མི་བདེ་བས་བཟོད་བདེ་
 འདྲེན་པ་དང་། ལྷག་མ་ན་ར་ལ་རྣམས་ལ་དུ་སྐོར་བ་ནི་
 རྟགས་མཚུངས་དྲང་དུ་མེད་པས་བཟོད་བདེ་འདྲེན་པའི་
 ལུགས་སུ་བྱས་ཤིང་། ཞེས་དང་། གསུམ་པ་དེའི་འོག་ཙུ་
 ལ། སྐོར་བཟུང་སྐབས་སུ་བཤད་པ་བཞིན་དུ་ཡིག་ཡིན་པ་
 ཙུ་མཚུངས་ཀྱང་སྟོན་ཚུལ་ལ་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་
 བས་དྲག་གི་མཐའ་དུ་སྐོར་ཉིད་བཟོད་བདེ་ཞིང་། ཅིག་
 ཤོས་ལ་དེ་བས་དུ་སྐོར་ཉིད་བཟོད་བདེ་བར་མཛོན་སྐྱུམ་

སྐྱེ་མཐུན་ཞེས་པ་ཡང་། ཡོད་དོ། བདག་གི། ལས་སོ། ལྟ་བུ་སྐྱེ་
མའི་འདྲེན་བྱེད་དང་བྱི་མའི་དྲང་བྱ་གཉིས་ཡི་གེ་འདྲ་བ་
ཞིག་དགོས་པར་བཞེད་པ་འདི་རང་ལྷགས་སྐྱོན་མོང་མེན་
པ་ཞིག་ཏུ་བཞེད་ན་ལས། ཉགས་འཇུག་ཙུ་བ་དང་འགྲེལ་
བྱེད་ཐོན་མ་ཆུངས་ཀྱི་དགོངས་པ་རིང་ཏུ་འཕུན་ནོ། །དེ་
བཞིན་པར་གཞུང་ནོར་བུ་བསམ་གྲུབ་ཀྱིས་བཅུ་མས་པའི་
དྲི་ལན་ཟླ་བེར་གཞོན་ཏུ། ཞེས་པའི་ནང་། མིང་སྐྱེ་མའི་
མཐའི་རྒྱུ་འཇུག་པོ་མོ་མ་ནིང་ཉགས་ཀྱིས་རང་དང་
ཆོག་བར་ཐ་དད་པའི་མིང་གཞི་པོ་མོ་མ་ནིང་གི་མིང་
མཐའི་ཉགས་མཐུན་པར་འདྲེན་ན་ཉགས་མཆུངས་འདྲེན་
པ་ཞེས་བེར། སོགས་དང་། མིང་སྐྱེ་མའི་མཐའི་རྒྱུ་འཇུག་
གི་ཉགས་ཀྱིས་རང་དང་ཆོག་བར་ཐ་དད་པའི་མིང་
མཐའི་ཉགས་གཉིས་མི་མཐུན་ཀྱང་བཞུང་བདེ་གཙོ་བོར་
འདྲེན་པས་ན་སྐྱེ་མཆུངས་སམ་བཞུང་བདེ་འདྲེན་པ་ཞེས་
བེར། སོགས་གསུངས་པས་ན་ཞེན་དོན་ནི་ཉགས་མཆུངས་
དང་བཞུང་བདེ་འགལ་ལ། བཞུང་བདེ་དང་སྐྱེ་མཐུན་
གཉིས་དོན་གཅིག་ཏུ་འདྲོད་པར་མཛོན་ནོ། །དེ་བས་ན་
བོད་ཏུ་འགྲོ་ལས་ཏུ་བྱ་བ་སོགས་ཉགས་མཆུངས་ཀྱང་
བཞུང་མི་བདེ་བས་སྐྱེ་མི་དྲང་ཞེས་སྐྱེ་མི་རྒྱས་པར་
འགྱུར་རོ། །

བོད་ཀྱི་བརྗོད་སྒྲུབ་གཞུང་ལྷགས་ནང་བདག་གཞན་གཉིས་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་མཛད་པའི་རྒྱ་མཚན།
ཡུལ་ཡུང་སོ་སོའི་སྐྱད་ཡིག་གི་ཆོག་རིས་ལ་དབྱེད་ཆེ་མིང་
ཆོག་དང་བྱ་ཆོག་དེ་དག་གི་ཁྱད་ཆོག་དེ་བཞིན་ཆོག་སྤང་
ཀྱི་གཟུགས་འབྲུབ་ཚུལ་དང་། དེ་དག་གིས་སྐྱད་ཀྱི་ནང་ལ་
བྱེད་ལས་ཀྱི་རྒྱས་པ་འདོན་སྤངས་སོགས་ལ་བྱན་མོང་གི་
ཁྱད་ཆོས་མང་དག་ཡོད་པེ་མ་ཟད། ཐུན་མེན་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་
ཀྱང་དེ་བས་མང་བ་ཡོད་པས་ན། བོད་སྐྱད་ཀྱི་བྱ་བའི་
ཆོག་ལ་ཡང་ལེགས་སྐྱེར་ཉིན་མེན་སོགས་དང་མི་འདྲ་
བའི་ཁྱད་ཆོས་ཏུ་མ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་འབྱུར་ཏུ་ཐོན་
ཞིང་ལེགས་ཆ་ཆེ་བ་གཅིག་ནི་བདག་གཞན་ཀྱི་རྣམ་

གཞག་བྱར་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་སྐྱེར་བྱ་བ་ཞིག་
འབྲུབ་པའི་སྐབས་བྱ་བ་འམ་ལས་ཀ་དེ་བྱེད་མཁན་དང་།
ཆ་རྒྱུན་བྱ་བ་འམ་ལས་ཀ་དེ་བྱ་རྒྱུའི་གཞི་འམ་ལས་བཅས་
དངོས་པོ་གསུམ་ཡོད་པ་ཡིན། བོད་སྐྱད་ཀྱི་ནང་ལ་བྱ་བ་
དེ་བྱེད་མཁན་དང་། ཆ་རྒྱུན་བྱ་བ་དེ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་འམ་
ཡུལ་བཅས་གསུམ་ག་མཚོན་ཆེད་བྱ་ཆོག་ལས་མཆེད་
པའི་ཆོག་རེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཤིང་གཙོད། ལྟ་བུར་མཚོན་ན།
ཤིང་མཁན་མཚོན་བྱེད། གཙོད་མཁན་ནམ་གཙོད་པ་
པོ། ཞེས་པའི་ཆོག་དང་། ཆ་རྒྱུན་ནམ་ལག་ཆ་སྟེ་རེ་དེ་
མཚོན་བྱེད། གཙོད་བྱེད་ཅེས་པའི་ཆོག་དང་། བྱ་བའི་རྒྱ་
འམ་ལས་ཤིང་དེ་མཚོན་བྱེད། གཙོད་པར་བྱ་བ་འམ་བསྐྱེ་
བ་བྱས་ན་གཙོད་བྱ་ཞེས་པའི་ཆོག་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱ་བ་བྱེད་
མཁན་དང་། དེའི་ཆ་རྒྱུན་གཉིས་ལ་བརྗོད་སྒྲུབ་མཁན་པོ་
རྣམས་ཀྱིས་སྐབས་འདིར་བྱེད་པོ་དང་། རྣམ་དབྱེད་སྐབས་
སུ་བྱེད་པ་པོ་པལ་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐྱེར་ཡོད། བྱ་བ་བསྐྱེབ་པའི་
རྒྱ་འམ་ཡུལ་མཚོན་པའི་ཆོག་དག་ལ་ལས་སམ་ཡུལ་ཞེས་
བཏགས་ཡོད། དེ་གསུམ་མཚོན་པའི་ཆོག་དེ་དག་གི་ཆ་
ཤས་གཙོ་བོ་ནི་བྱ་ཆོག་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཅིང་། བོད་སྐྱད་
ཀྱི་བྱ་ཆོག་ཤིན་ཏུ་མང་པོར་བྱ་བའི་རྒྱས་གསུམ་སྐྱེལ་ཆོག་
བཅས་བཞི་སོ་སོར་མཚོན་པའི་དག་སྐབས་ཡོད། དེ་དག་
རིམ་བཞིན་དཔེར་བསྟན་ན།

གཙོད་གཙོད། བཙོད་ཆོད། དགག་འགོག་བཀག་འགག་གཙོད་
གས། བཏག་གཙོག་བསྐྱེབ་བསྐྱེད། བསྐྱེབ་ས། བསྐྱེབ་ས། བཅིང་།
འཆིང་། བཅིངས། ཆིངས། འགྲོ། འགྲོ་བྱིན། སོང་། འགག་ འགག་
འགགས། འགགས་པར་གྱིས། ལྟ་བུ་ཡིན། ཞོང་གི་བྱ་ཆོག་
དེ་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་སོགས་མཚོན་པའི་ཆོག་རིམ་པར་
བསྟན་ན།
གཙོད་པ་པོ། གཙོད་བྱེད། གཙོད་བྱ། འགོག་པ་པོ། འགོག་
བྱེད། དགག་བྱ། འདོགས་པ་པོ། འདོགས་བྱེད། གདགས་བྱ།
སྐྱེབ་པ་པོ། སྐྱེབ་བྱེད། བསྐྱེབ་བྱ། འཆིང་པ་པོ། འཆིང་
བྱེད། བཅིང་བྱ། འགྲོ་བ་པོ། འགྲོ་བྱེད། འགྲོ་བྱ་མེད། འགག་
བྱ། འགག་པ་པོ་དང་འགག་བྱེད་གཉིས་ཀ་མེད། ཞོང་གི་

དཔེ་རྣམས་ལས་ཤེས་ཅུས་པ་ནི་བྱེད་པ་པོ་དང་དེའི་ཆ་
རྒྱུན་མཆོད་པའི་ཆོག་གཉིས་ལ་ཆོག་གྲགས་ཙམ་ལས་ཆ་
ཆོག་ལ་བྱང་པར་མེད་པར་གཉིས་ཀར་ནས་བྱ་ཡང་བྱ་
ཆོག་ད་ལྟ་བུའི་དག་ལྟེན་བཅས་གཞུགས་འཛོལ་པ་དང་བྱ་
བའི་ཡུལ་མཆོད་ཆེད་ཀྱི་ཆ་ཆོག་ལ་ནས་བྱ་ཡང་བྱ་ཆོག་
མ་འོངས་པའི་དག་ལྟེན་འཛོལ་པ་ཡིན་ལ།གཙོད་པ་པོ་
གཙོད་པོར་དང་།གཙོད་པར་བྱ་བ་གཙོད་བྱར་བཟུ་བ་ལྟ་
བུའི་ལྟ་བ་བྱ་བྱ་ཡོད་པ་ཡང་ཆོག་གྲགས་ཀྱི་སྟེང་བྱ་
ཡིན་ཤིང་ན་བོད་སྐད་ནང་བྱ་བའི་ལྟ་བ་གསུམ་ཆོག་གི་
དག་ལྟེན་ནི་སྟེན་འཇུག་མིང་གཞི་དབྱེད་ལྟེན་ཆེས་འཇུག་
བཅས་བྱ་ཆོག་གི་ཚུགས་ཐམས་ཅད་ནས་འཕྱར་བ་ཡང་
མི་ཁྱེད་བ་ཞིག་ཡོད་པས།བྱེད་པ་པོ་གཙོ་པོའང་བྱ་
ཡུལ་གཉིས་ཀྱི་དག་ལྟེན་ཤེས་སྟོན་བ་ཞིག་མིན་པས་ན་དེ་
དག་ལྟར་བྱ་ཤེས་ཆེད་བྱེད་པོ་གཙོ་པོའང་གཉིས་ལ་བདག་
དང་།བྱ་བའི་ཡུལ་མཆོད་པའི་ཆོག་ལ་གཞན་ཞེས་སྟེན་མི་
བཀའ་དྲིན་གྱིས་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།།དེས་ན་སི་ཏུ་དང་
དབྱེད་ཅན་གྱི་པའི་རྣམས་ལ་བདག་གཞན་དབྱེད་པས་དེ་
ཙམ་བྱ་བྱེད་པ་མིན་ཡང་བྱེད་པོ་དང་།བྱ་ཡུལ་བཟུ་བྱར་
དབྱེད་བ་དེ།མཛད་ཅེས་གསུངས་སོ།།བྱེད་མེད་ལས་ཆོག་
གི་བྱེད་པོ་དང་བྱ་ཡུལ་ཡང་བདག་གཞན་གཉིས་སུ་
བཟུས་པ་ནི་བདག་གི་འདོད་པ་ཡིན་ཀྱི་སྟེན་བྱོན་མཁས་
པ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་མ་གསུངས་ཤིང་།དབྱེད་ཅན་
གྱུ་བ་པའི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྟེན་འཇུག་འཇུག་འཇུག་
སྐབས།བྱེད་ལས་ཙམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡི།དཔྱད་པོ་བདག་
ལའང་འཇུག་པ་མཐོང་།།ཞེས་དང་།འོག་ཏུ།འགྲོ་བ་པོ་
དང་འགྲོ་བར་བྱེད།།ཅེས་སོགས་བདག་དོན་པལ་པ་
དང་།།ཞེས་འགྲོ་བ་པོ་སོགས་ལ་བདག་དོན་པལ་པ་ཞེས་
མིང་བཏགས་ཤིང་རྣམས་འདྲིན་མཛད་དོ།།གཞན་གྱི་སྟེན་
ལ་ཅང་མ་གསུངས་སོ།།བདག་གིས་དེ་ལྟར་འདོད་པ་དང་
སྟེན་བྱོན་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཅང་གསུངས་པ་གཉིས་ལ་
འགལ་བ་མེད་དེ།ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་བདག་གཞན་གྱི་རྣམ་
གཞག་མཛད་སྐབས་སྟེན་འཇུག་གི་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པའི་

གཞུང་།ཁོ་ནི་འདས་དང་སོགས་ཆོགས་བཅད་གཅིག་པོ་
དེ་གཞིར་བཞག་ནས་བཟུལ་བ་ཡིན་ལ།བདག་གིས་
ཆོགས་བཅད་དེ་མ་བཟུང་པར་ཐད་ཀར་བོད་ཀྱི་བྱ་ཆོག་
གི་བྱང་ཆོས་ལ་དབྱེད་ནས་བཤད་པ་ཡིན་པས་སོ།།འོ་ན་
སྟེན་མིས་གསུངས་པའི་གཞུང་དེར་བྱུང་བའི་སྟེན་
ཡོད་པར་འདོད་དམ་ཞེ་ན།དེ་ཡང་མི་འདོད་དེ།བདག་
གཞན་གཉིས་ཀ་སྟེན་བྱེད་པ་པོ་དང་བྱ་བའི་ཡུལ་གཉིས་ཀ་
ཡོད་པ་ནི་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་ཁོ་ན་ཡིན་ཞིང་།སྟེན་
མིས་གཙོ་ཆེ་བ་དང་སྟེན་པས་བདེ་བ་ཚུགས་གཉིས་ལ་
དགོངས་ནས་དཔྱད་སྟེན་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་གི་བདག་
གཞན་ལས།བྱེད་མེད་ཀྱི་བདག་གཞན་གཉིས་གསུངས་
མེད་ཀྱིས་འཇུག་གི་གཞུང་འདི་ནི་སྟེན་འཇུག་གིས་བྱ་
ཆོག་གི་དག་ལྟེན་སྟེན་འཇུག་སྟེན་པའི་གཞུང་ཡིན་ལ།སྟེན་
འཇུག་གྱི་ཡི་འཇུག་པ་པལ་ཆེ་བ་ནི་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་
ཡིན་པས་དང་།བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བདག་གཞན་གྱི་སྟེན་ནས་
ལྟ་བ་གསུམ་གྱི་ཆ་གཉིས་བཟུན་ལྟས་པ་དང་།བྱེད་མེད་ཀྱི་
བདག་གཞན་གྱི་སྟེན་ནས་ལྟ་བ་གསུམ་གྱི་ཆ་གཞན་ཅུང་
གཅིག་ལས་སྟེན་མི་ལྟས་པ་དང་།འཁར་ལ་བྱ་བྱེད་མ་དང་
པ་དང་མི་དང་པའི་བྱ་ཆོག་རིགས་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་
འཕང་ཕྱིར་བཅས་དེ་ལྟར་བཟུན་པར་མཛོན་ལ་བྱེད་མེད་
ལས་ཆོག་གི་བདག་གཞན་མ་བཟུན་པ་ནི་བྱེད་མེད་ལས་
ཆོག་གི་བདག་གཞན་སྟེན་པར་ཞུགས་ཀྱང་བྱེད་མེད་ལས་
ཆོག་གི་སྟེན་བདག་གཞན་གཉིས་ལས་གང་ཅུང་གཅིག་
ལས་མེད་པས་ཕན་ཚུན་ནོར་ཉེན་དེ་མེད་པ་དང་།སྟེན་
འཇུག་གཙོ་པོ་འཇུག་ལས་མེད་པ་དང་།དེས་ན་བྱ་ཆོག་
ཀྱང་འཕྱར་བྱ་དང་།འཕྱར་བཞིན་པ།འགག་བྱ་དང་འགག་
བཞིན་ལྟ་བུ་ད་ལྟ་བ་དང་མ་འོངས་པ་གཉིས་ཀྱི་དག་ཆ་
པལ་ཆེར་ལ་བྱང་པར་མེད་པས་ན་དཔྱད་སྟེན་བཟུན་པའི་
དགོས་པ་ཡང་ཆེར་མེད་པས་སོ།།མདོར་བཟུས་ནས་
བཤད་ན་བརྟེན་ཀྱི་ལ་ལུན་མོང་བྱ་ཡོད་པའི་བྱེད་
ཆོས་(vso=verb,subject,object)ཏེ་བོ་དེ་སྐད་
ནང་།བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ཞེས་བེར་བ་དེ་ཡིན་ལ།བོད་

ལྷ་ཁོང་ས་གནས་བྱང་མེད་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྟུན།

ང་ཚོ་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་ལྷ་ཁོང་བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ལྷན་
ཚོགས་ནི་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༧ལོའི་ཟླ་༣པའི་ཚེས་༡༩ཉིན་ཀླུ་ལ་ས་
ལྷ་སར་རྒྱ་གཞུང་གིས་བོད་ཀྱི་གཞུང་དམངས་གཉིས་ལ་
མི་སྤྱོད་ལས་འདས་པའི་བསྐྱེད་ཤོག་དང་དྲག་གཞོན་བྱེད་
སྐབས་བྱང་མེད་སྤོང་ཕྱག་མང་པོ་མ་གྲོས་བསམ་པ་
གཅིག་མཐུན་གྱིས་འཛུམས་ཏེ་རྒྱ་ནག་གི་དམག་མི་ལ་ངོ་
ཚོལ་བྱས་པ་དེ་ནས་བཟུང་དབུ་བརྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་
ན། བོད་རང་བཅན་ཤོར་བ་དང་བོད་མི་མང་པོ་བཅན་
བྱོལ་དུ་ཐེབས་དགོས་བྱུང་བ་རེད། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༧ནས་
༡༩༥༩ལོའི་བར་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་དོར་སྤིང་དང་དྲ་རམ་ས་
སོགས་ས་གནས་འགར་བྱང་མེད་ཚོགས་པ་གསར་
འཛུགས་བྱས་ཡོད། དེའི་ནང་གི་བྱང་མེད་ཁ་ཤས་ཀྱིས་
འཚོ་རྟེན་གྱི་ཆེད་དུ་ལག་ཤེས་བཟོ་ལས་འདུ་མིན་འགོ་
འཛུགས་བྱས་ཡོད། ༡༩༥༩ལོར་བཞུགས་སྐར་དྲ་སར་
དབུས་བྱང་མེད་ལྷན་ཚོགས་བསྐྱར་གསོ་བྱས་ཏེ་ཐོག་མར་
རྒྱ་གར་ནང་བྱང་མེད་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཁག་
༡༥བཅུགས་པ་དང་། ད་ལྟོ་ཆར་བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ལྷན་
ཚོགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཀླུ་སྤྱིའི་ནང་རྒྱ་གར་དང་ཨ་རི། ཉི་
ཏོང་ལ་སོགས་ཀླུ་ཁབ་ཁག་༤༩ནང་ཚོགས་མི་ཡང་ཆིག་
ཁྲི་བཅུ་ལ་བཞིན།

སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ལོར་དབུས་བྱང་མེད་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་
གཙུག་མེ་ཆོ་རིང་མཚོག་མཚོ་སློབ་འདི་ནང་དངོས་དུ་
ཐེབས་དུས་ལྷ་ཁོང་སྤོང་ཕྱག་བྱང་མེད་ཚོགས་པ་གསར་
དུ་བཅུགས་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་འཛུགས་དོན་
ནི་གཞོན་སྤྱོད་བྱང་མེད་ཚོར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་འོས་
འགན་དང་འགན་འཁྲི་དངོས་དེ་ཤེས་སྤྱོད་དུ་ཡིན། ས་
གནས་བྱང་མེད་ཚོགས་པས་དུས་ཚོད་ནམ་ཁོམ་ལ་རང་
ཅུས་གང་ཐུབ་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལས་འགུལ་འདུ་མིན་སྤེལ་དང་

སྤེལ་བཞིན་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧ལོར་སྐབས་
གཉིས་པའི་རྒྱན་ལས་ཀྱིས་བཅན་བྱོལ་བྱང་མེད་ཚོམ་པ་
པོ་རྣམས་ཀྱི་ཚོམ་ཡིག་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་འཚོལ་སྤྱོད་ཅེས་
པའི་དེབ་ཅིག་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞིགས་བྱས་ཡོད། ད་ལྟོ་ཆར་
སྐབས་གསུམ་པའི་རྒྱན་ལས་དག་གིས་འགན་འཁུར་
བཞིན་ཡོད་ལ། ཚོགས་མི་༢༠༠ལྷག་ཡོད།

ལྷ་ཁོང་བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ལྷན་ཚོགས་བཅུགས་པའི་
དམིགས་ལུལ་དང་ལས་འགན་གཙོ་བོ་ནི།

༡ བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཟུན་པ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྤྱོད་དུ་རང་
སྤྱོད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་གྱི་སྤོན་གཤེགས་དཔལ་མོ་ཆོའི་
ཞུམ་མེད་ཀྱི་སྤོངས་པ་དང་སྤྱིང་སྤོངས་ལ་ཐེས་དུན་བྱ་རྒྱ།

༢ བོད་ཀྱི་རང་དབང་སྤྱོད་གསོའི་སྤྱོད་དུ་ལས་འགུལ་
སྤེལ་རྒྱ། དེ་མཚུངས་བོད་ནང་འགོ་བཟུང་ཐོབ་ཐང་མེད་
པ་དང་། བོད་ནང་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ཆོའི་སྤྱོད་
སྤྱོད་འགོག་པ་དང་། མངལ་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་འདོན་པ་ལ་སོགས་
པའི་སྤྱོད་རྒྱས་དན་པ་སྤེལ་བའི་ས་གནས་ཚོལ་རྣམས་ཀླུ་
སྤྱོད་སྤྱོད་དུ་བཟུགས་བྱ་རྒྱ།

༣ དེའི་དེབ་དཔར་བཟུན་དང་། སྤེལ་རྒྱུ་རིག་ཙམ་ཁུབ་
སྤེལ། སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྤེལ་ཐབས་བཅས་བྱས་ཏེ་མི་
རིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དུ་ལྷན་པའི་སྤྱོད་ཡིག་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ།

༤ འཛུམ་སྤྱོད་གི་བྱང་མེད་རྣམས་དང་དབུང་བ་མཉམ་
གཤེབས་ཀྱིས་ཞི་བདེ་དང་དྲང་བདེན་གྱི་སོར་དུ་བཞུགས་
རྒྱུ་ཐབས་བྱ་རྒྱ།

མཐུན་སྤེལ་ཚོགས་རྒྱུང་།

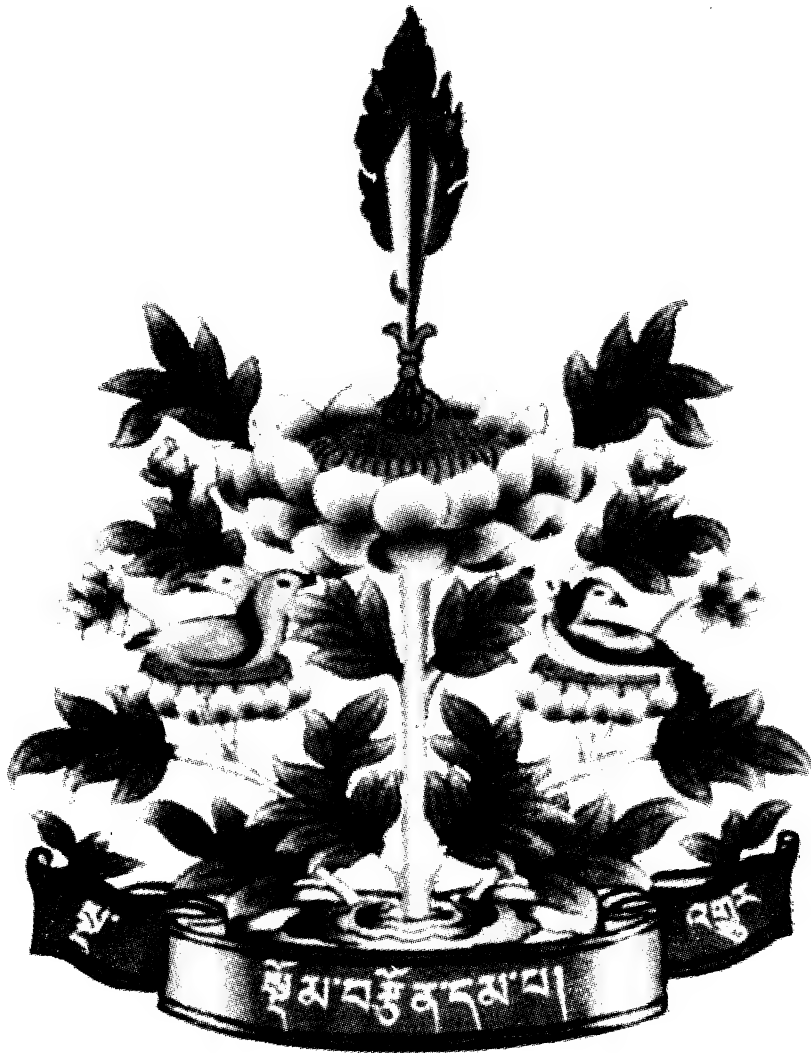
མཐུན་སྤེལ་ཚོགས་རྒྱུང་ནི་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧ལོར་ཨ་རིར་གནས་
བཞུགས་ཀྱི་བཟུན་པ་འཛིན་དུ་རེས་ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་ལས་ཀྱིས་
སྤྱོད་སྤྱོད་ཚོགས་པའི་ཟབ་སྤྱོད་འོག་རང་རེའི་མཚོ་སློབ་
ནང་གསར་འཛུགས་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། མཐུན་སྤེལ་

ཕྱི་ཁྱིམ་ཚོགས་པ་ནི་ཚོགས་པ་མང་པོའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཚོགས་མི་
དྲུག་ལས་གྲུབ་པའི་ཚོགས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་ཡིན།
དམིགས་ལུལ།

སྲོག་ཆགས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ཆེད་ཚ་འཇུགས་གནང་བ་ཞིག་
ཡིན།
དངོས་བྱུང་སློག་བརྟན་བརྟུན་རང་རེའི་མཐོ་སློབ་ནང་
དཀར་ཟས་སློད་མཁན་ཇི་མང་ལ་གཏང་གྱ།

སྲོག་ཆགས་ནམས་བདེ་ཐང་ངང་བདག་གཅེས་བྱས་ཏེ་མི་
དང་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མཐུན་སྦྱར་ངང་དར་ཁྲབ་
གཏང་གྱ།

བྱེ་བྲག་རང་རེའི་མཐོ་སློབ་ནང་འཆོ་བའི་སྲོག་ཆགས་
མས་མར་སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་རོགས་རམ་བྱ་གྱ།



སློབ་གཉེར་བའི་སྒྲིག་གར་ཚོགས་པའི་ངོ་སྟོན་མདོར་བསྟུན།

༡ རོ་སྟོན།

སློབ་གཉེར་བའི་སྒྲིག་གར་ཚོགས་པ་འདི་ནི་ཐད་ཀར་
མཐོ་སློབ་དང་འབྲེལ་ཡོད་དམ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཚོགས་པ་
ཞིག་ཡིན་ལ་མཐོ་སློབ་ནང་ཡོད་པའི་སློབ་ཕྲུག་གི་ཚོགས་
པ་རྒྱུ་གས་ཤིག་དང་ཆེ་གས་ཤིག་ཀྱང་རེད། ཚོགས་པ་
དེའི་ཐོག་མའི་བྱུང་རིམ་ནི་ཐོག་མར་སྤྱི་ལོ་ཆིག་སྟོང་དགུ་
བརྒྱ་དགུ་བརྒྱ་ཡས་མས་ནས་ཉིས་སྟོང་བཞིའི་བར་ཚོགས་
པ་དེའི་མིང་ནི་ད་ལྟའི་ཆར་འཕོད་ཀྱིན་པའི་ཚོགས་པའི་
མིང་ལྟེ་སློབ་གཉེར་བའི་སྒྲིག་གར་ཚོགས་པ་ཞེས་པ་མ་
ཡིན་པར་སློབ་ཕྲུག་སྒྲིག་གར་སྤྱི་གཞུགས་དང་དབྱིན་
སྐད་ཐོག་། Students Council of Dramaturgy and Folk
Arts ཞེས་འཕོད་པ་རེད། རྒྱུ་འདི་ཆེ་ཚོགས་པའི་འགན་
འཁུན་ནམ་དོ་དམ་ཡོངས་རྒྱུ་ཐད་ཀར་འཁུན་སྟོང་
ནས་གནང་བ་དང་ཕྱིས་སུ་སྤྱི་ལོ་ཉིས་སྟོང་བཞིའི་ནང་
གསལ་བསྐྱགས་སུ་སྤྱི་གཉེས་བསྐྱེད་དོན་བཞིན་དེ་སྤེའི་
སློབ་ཕྲུག་སྒྲིག་གར་སྤྱི་གཞུགས་ཞེས་པ་དེ་བསྐྱར་བཅོས་
གིས་ད་ལྟའི་ཆར་བསྐྱགས་པའི་སློབ་གཉེར་བའི་སྒྲིག་གར་
ཚོགས་པ་། Students Association of Performing Arts ཞེས་
སྤྱི་གཞུགས་ལྟན་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་གསར་འཛུགས་
གིས་ཐེངས་དང་པོའི་སྒྲིག་གར་ལས་མི་ནམས་གཞུང་
འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་འོས་འདེམས་གིས་བཀྱར་འོས་དཔལ་
ལྷན་ཉེ་བའི་རིགས་བདག་མཆོག་དང་གྲོས་མོལ་གནང་བ་
བརྒྱུད་ཚོགས་པ་གཅིག་དང་དེའི་དམིགས་ལུ་ལ་གཞི་
བཅོལ་ནས་སྤྱི་གཞུགས་ཞིག་འགའ་ཤིག་ཀྱང་གཏན་འབེབས་

མཛད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ཚོགས་པ་དེར་ཚོགས་གཙོ་དང་
ཚོགས་གཞིན། དབུ་གཉེར་ལ་སོགས་ཀྱིན་ལས་ལྟ་ཡོད་
པ་དང་སྐབས་རེ་རེས་རྒྱས་ལྟན་ལོ་གཉིས་རིང་ལས་
འགན་འཁུར་དགོས་ཀྱི་ལོ་༢༠༠༤་ལོར་རྒྱན་ལས་སྐབས་
དང་པོས་ལས་འགན་འགུལ་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་སྐབས་
བཞི་པའི་རྒྱན་ལས་ནས་ལས་འགན་འཁུར་ཐུས་རེད།

༢ དམིགས་ལུ་ལ།

སྤྱིར་ཚོགས་པ་གང་ཞིག་བཅུགས་ནའང་འཕམ་ལུགས་ཀྱི་
དོན་ཆེན་མང་དག་ཅིག་དམིགས་ལུ་ལ་ཏུ་བབྱུང་སྟེ་
ཚོགས་པ་ཆེ་ཆུང་དང་། རྒྱས་པ་ཆེ་ཆུང་ཐོན་མིན་ལ་མ་
ལྟོས་བར་ཚོགས་པ་ཞིག་སྤྱི་ལོ་ཐོན་པའི་དོན་མང་དག་
ཅིག་འགུལ་བྱུང་བའི་སྟོན་ཏུ་བཅུགས་པ་ཞིག་ལས་དེ་
ལས་བསྐྱོག་སྟེ་དམིགས་ལུ་ལ་ཅི་ཡང་མེད་པར་ཚོགས་པ་
འཛུགས་མཁན་ནི་མལ་ཆེར་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ཡང་སྒྲིག་
མཐོ་སློབ་དེའི་ནང་ཏུ་གཞིར་བབྱུང་སྟེ་འཆད་ནའང་
ཚོགས་པ་ཆེ་ཆུང་མང་དག་ཅིག་ཡོད་ལ་དེ་དག་ལ་ཡང་
རང་རང་གི་དམིགས་ལུ་ལ་རང་ག་བ་རེ་རེ་ཡོད། དེ་བཞིན་
སློབ་གཉེར་བའི་སྒྲིག་གར་ཚོགས་པ་དེ་བཅུགས་པར་
དམིགས་ལུ་ལ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་གལ་འགངས་ཆེ་
བ་འགའ་ཞིག་འདིར་བཞོད་ན།

༡ མཐོ་སློབ་འདི་བཅུགས་པའི་དམིགས་ལུ་ལ་ནི་རྒྱ་གར་
དང་པོད་བརྒྱུད་བྱུང་འཕགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་གོམས་སྟོན་
སྟངས་སྟོབ་ཆེད་ཡིན་པས་ན། པོད་དང་ནི་མ་ལ་ཡའི་རི་

རྒྱུད་ཀྱི་ཡུལ་ལུང་ས་མོའི་རིག་གཞུང་གཞས་སྒྲིག་འབྲེལ་
སྟོན་དང་གཏམ་བརྗོད་སྐད་སྐད་སྒྲིག་ལྟ་བུ།
སྒྲིབ་སྤྱད་ནམས་ལ་བོད་བརྒྱུད་ཀྱི་བྱུང་བ་འཕགས་
པའི་གཞས་སྒྲིག་དང་རོལ་དབྱངས་བསྐྱབ་བྱ།
སྒྲིག་ཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་དུས་ཆེན་
ཁག་སྤྱང་ཅི་ཞུས་པའི་ཆོ་དུས་ཆེན་དེ་དང་འབྲེལ་པའི་
གཞས་སྒྲིག་གཏོང་ལེན་སྐད་སྐད་རྒྱུ་བྱུང་བྱ།
སྒྲིག་དེ་བཞིན་མཐོ་སྒྲིབ་ཀྱི་མིང་འབྱུང་ཏེ་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་
མཐོ་སྒྲིབ་ནང་ཁྲུལ་གཞས་སྒྲིག་འབྲེལ་སྟོན་སྐད་སྐད་འགན་
བཟུར་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱ་བྱ་དང་ལོ་རེར་སྒྲིབ་སྤྱད་
དགའ་མོས་བྱ་ཡུལ་ཀྱི་རང་མོས་རིག་ཆལ་འགན་བཟུར་
སྐད་སྐད་སྒྲིག་བྱ་བྱ་སྐད་སྐད་ཡིན་ནོ།

སྒྲིག་གཞི་དང་ཆོགས་མི།

སྒྲིབ་ཆོགས་པའི་སྒྲིག་གཞི་གཏན་འབེབས་ལ་གཞིགས་ན་
སྒྲིག་གཞི་མང་དག་ཅིག་ཡོད་མོད་ཀྱང་འདིར་གལ་
འགངས་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་བཀོད་ན། གྲུ་མ་ལོ་རིམ་
བཞིན་སྒྲིབ་གཉེར་བའི་རྒྱུ་གར་ཆོགས་པའི་རང་བཞིན་
ཀྱི་ཆོགས་མི་ཡིན་པ་དང་། སྒྲིབ་ཆོགས་མི་ནམས་ལོ་རེར་
འཛིན་གྲུ་འཕར་བྱ་ཡིན་པས་ཅི་ཞིང་དབྱེ་མ་གོང་མ་ཐོན་ཏེ་
སྒྲིབ་ཆོགས་མིར་ཞུགས་འདོད་ཡོད་རིགས་དང་བསྐྱར་
བཅོས་དང་སྒྲིབ་དཔོན་ལོ་རིམ་

ནང་གི་སྒྲིབ་གཉེར་ནམས་ཀྱིས་སྒྲིབ་ཞུ་ཡུལ་ཏེ་ཆོགས་
མིར་འཛུལ་ཞུགས་བྱ་འཇུག་ཆོག
སྒྲིབ་ཆོགས་པའི་ལས་མི་ལྔ་པོ་ནམས་གཞུང་འབྲེལ་ཐོག་
ཆོགས་མི་བྱེད་ནས་ལོ་རེར་འདེམས་ཀྱིས་བསྐྱོ་བཞག་བྱ་
དགོས། གྲུ་མ་གོང་མ་ཐོན་བཞིན་སྒྲིབ་སྤྱད་ནམས་སྒྲིབ་
དུ་དགོངས་ཞུས་ཀྱི་སྒྲིབ་བསྐྱོད་དགོས་ཆོ་དེས་པར་རྒྱས་
གར་ཆོགས་པའི་མཚན་ཉག་སྐད་སྐད་པ་མ་ཟད། དེ་
མིན་གྲང་མེད་བསྐྱོད་རྒྱུར་འགོག་ཞུན་ཡོད་མིང་པ་སྐད་སྐད་
སོ།

༤ དཔལ་འབྱོར་ཀྱི་ཡོང་ཁུངས།

ཆོགས་པ་དེ་ནི་མཐོ་སྒྲིབ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་
རོས་འཛིན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ལས་དོན་ཅི་འདྲ་ཞིག་
བཅམས་ཀྱང་། དཔལ་འབྱོར་ཀྱི་འགྲོ་གྲོན་ཡོད་ཆད་རྒྱ་
གར་གཞུང་ནས་སྒྲིབ་ཡོད་དེ་བཞིན་ཆོགས་པ་རང་
ཉིད་ལ་སྐབས་འཕུལ་ཀྱི་ལས་དོན་ཆེད་འགྲོ་གྲོན་གསོག་
འཛིན་བྱ་དགོས་ཆོ། འཛིན་སྒྲིབ་ལས་དགའ་འཁྲོལ་ཞུས་ཏེ་
གཞས་སྒྲིག་འབྲེལ་སྟོན་སྐད་སྐད་བྱས་ཏེ་མ་དངུལ་གསོག་
འཛིན་བྱེད་ཆོག་གིན་ཡོད་བཅས་སྐབས་བཞི་པའི་སྒྲིབ་
གཉེར་བའི་རྒྱུ་གར་ཆོགས་པའི་ཆོགས་གཙོའི་ལས་
འཛིན་པ་ཉི་མ་ཆོ་རིང་ནས་ཆོགས་པའི་རོ་སྒྲིབ་ཀྱི་རྒྱལ་དུ་
བཀོད་པའོ།



དུང་སྐྱེས་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་འདི་དོ་སྤྱོད་མདོར་བསྟུན།

དུང་སྐྱེས་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་ཚོགས་པའི་བྱུང་རིམ།
ལྷ་ཆའི་དུང་སྐྱེས་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་ཚོགས་པ་དེ་ནི་
གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་
ག་ལྷ་ཆ་དབུས་བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་གཞུང་
འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་ཆེས་ཐོག་མ་དེ་ཡང་ཡིན།
ཚོགས་པ་འདི་ཉིད་ནི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ལོར་ལྷ་ཆའི་རྒྱལ་སྤྱི་
གཞིར་འཛིན་པོ་ཆེ་མཆོག་འདི་ག་རང་དེའི་གཙུག་ལག་
སློབ་ཁང་གི་རིས་སྟོན་པ་གནང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་
དགོངས་པ་ཆེར་བཞེས་ཀྱིས་བཀའ་སློབ་དང་ལམ་སྟོན་
ཟབ་མོའི་འོག་དབུ་བཞེས་པ་ཞིག་ཡིན།
དེ་ཡང་། སྤྱི་ནོར་ལོ་གང་ས་ལྷ་ཆའི་མགོན་ཆེན་པོས་སྤྱི་ལོ་
༡༩༥༠ ལོར་ལྷ་ཆ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
སྐབས་ནས་འཛིན་ཆེན་ཉིད་སློབ་གྲྭ་དང་ནམ་ཐུལ་གྱི་ཆོས་
སྐུ་མཆོག་བཅོམ་བྱོལ་བོད་ཀྱི་སློབ་གཉེར་གྱི་བཞུགས་ཁང་
ཆེ་བའི་ཁག་ཁ་ཤས་དང་གོས་བཟུངས་ཏེ་མཉམ་འབྲེལ་
ཀྱིས་དུང་སྐྱེས་ཚོས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་འདི་བཞེས་པའི་མཆོག་
བྱང་གསར་པ་ཞིག་གི་འོག་ནས། སྐབས་དེར་ཆོས་ཆོས་སུ་
འགྲོ་བའི་སྤྱད་ཀྱི་ཆོས་ཞུ་བ་རྣམས་ལ་དམར་ཟས་སྤོར་
ཞིང་དཀར་ཟས་ལ་རོལ་རྒྱུ་དང་དེའི་གལ་གནད་སྟོར་
ལམ་སྟོན་གནང་བ་ཅུ་མ་ཟད། ཆོས་ཞུ་བ་རྣམས་ལ་
དད་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ཡང་ཁོར་ཡུག་དང་གནས་ཆེན་གྱི་
གལ་གནད་རང་བཞིན་དེ་མ་ཉོགས་པར་དེའི་ཉེ་འཁོར་
ལ་འབག་བཅོམ་བཅོ་བ་དང་། མཆོད་མེ་སྐུ་མཆོད་
རྒྱུ་གང་སར་སྤུལ་བས་མིག་ལམ་རྒྱ་མི་མཛེས་པ་ལ་

མཆོད་མེ་གོང་ཉ་ཅང་ཆེ་བ་ཁ་ཤས་གྲགས་གནང་བ་
དང་གསུང་ཆོས་ཀྱི་རིང་ལ་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཁོར་ཁོར་ཡུག་
རྣམས་གཙང་བཅོ་བྱས། དེ་བཞིན་ཆོས་ཞུ་བ་རྣམས་ཀྱི་
བཞུགས་གནས་ཀྱི་ཕྱིར་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་
འདེབས་གང་སྤུལ་གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་ཞུ་བ་
རྣམས་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་བཞིན་སྤྱོད་བཞུགས་གནང་བ་
དང་། ཆོགས་པ་དེ་ཡི་ཆེ་བ་ཡང་ཡང་བརྟེན་ཅིང་མ་
འོངས་པར་ཡང་དེ་བཞིན་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཞུས་པས། རྒྱུ་
འཁོར་དབང་ཆེན་གྱི་རྒྱུ་སྤྱོད་ལྷ་ཆའི་དུང་སྐྱེས་སྤྱི་
ཚོགས་ཞབས་ཞུ་འདི་ཚོགས་པའི་ནང་ཞུགས་མཁན་སློབ་
གཉེར་བའི་གྲངས་འཕོར་ཁད་ཀྱིས་མང་རྒྱ་མོང་བས་དེ་
ནས་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་ཚུགས་སུ་ཀྱི་ཚོགས་པ་དོ་ཙོ་
དང་ལྟན་པ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད།
ད་ཆ་ཚོགས་པ་འདི་ཉིད་དབུ་བཞེས་ནས་མི་ལོ་ ༥༥ ནི་ལ་
པོར་མོང་ལ། གལ་ཏེ་འདས་པའི་ལྷ་ཆ་དབུས་བོད་ཀྱི་
གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་བྱུང་རབས་ལ་བརྟེན་ན་དུང་
སྐྱེས་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་སྐབས་ཆེན་གྱི་བྱ་བ་ཞུས་ཀྱི་
མ་ཞིག་བསྐྱབས་ཡོད་པ་གསལ་པོར་མཁྱེན་རེས་ཡིན།

ཚོགས་པའི་དམིགས་ཡུལ།
སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྐྱེར་སོ་སོར་འཁྲི་བའི་བྱེད་སྤྱོད་
རྣམས་སུ་ད་པན་དེ་ཅུམ་གྱི་རྒྱས་རྒྱས་མ་ཐོན་པའི་
ཉམས་ཚུང་མཐོང་ཆོས་སུ་བྱུར་བ་འདི་གཞི་ཅུར་བཞག་
ཉེ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྟོ་ཀུན་ནས་ཡར་རྒྱས་མི་ཡོང་བའི་

གཞིར་གྱུར་པའི་དན་སྤྱོད་རིགས་སྤུན་ཆོགས་ཚུན་དངོས་
ཤུགས་གང་ས་ནས་སྤོན་འགོག་བྱུང་བ་བྱས་ཏེ། མི་ཡིན་
པའི་གོ་ཚས་ཅིང་དྲང་བདེན་དང་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་
སོགས་རང་ལས་གཞན་གཅེས་ཀྱི་སྤོན་མེ་མི་རབས་གསར་
པའི་ཁྲོད་དུ་སྤར་བྱུང་བ་དང་། དེ་མཚུངས་ཁོར་ཡུག་
འབག་བཅོག་ཆོས་ལུགས། བྱུང་མཐའ། མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་
སོགས་ཁ་ལ་བྱེར་ནས་དོན་དངོས་སུ་རང་དོན་ཁོ་ནར་
བཅོན་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ལ་དཀའ་རྒྱུ་བཟོ་བཞིན་པ་དེ་
དག་ལས་བསྐྱོག་མྱིར་གཤམ་གསལ་གྱི་ལས་དོན་རྣམས་
ལག་བསྟར་ཆེད་ཡིན།

༡ སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འགན་འཁུར་དངོས་སུ་ཡོང་བར་བསམ་
སྤྱོད་གཉིས་ཐད་ནས་ལག་བསྟར་བྱ་བ།

༢ སྤྱི་ཆོགས་ལ་དངོས་སུ་གཞོད་པའི་ལས་རིགས་ལ་
དགག་བྱ་དང་སྤོན་འགོག་བྱ་བ།

༣ བསམ་སྤྱོད་གཉིས་ཐད་ནས་མཐར་ཕྱུང་བའི་གཞོན་
སྤྱོད་རྣམས་ལ་སློབ་གསོ་དང་ལམ་སྟོན་བྱ་བ།

༤ ཆང་རག་དང་སྤོན་རྒྱས་སྤྱོད་མཁན་དང་གནས་མིན་
གཡམ་སྤྱོད་ལ་དགག་བྱ་དང་སྤོན་འགོག་བྱ་བ།

༥ ཁོར་ཡུག་འབག་བཅོག་རིགས་ལ་དངོས་སུ་གཞོད་
ལེན་དང་ཁོར་ཁོར་ཡུག་ལ་སྤང་སྤྱོད་བྱ་བ།

སྐབས་ཆེན་གྱི་བུ་པ་ལ་ཞུགས་ནས་བྱུང་འབྲས་སོན་པ་ཁག་
ཅིག

༡ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་སྤར་རྒྱུ་ལྟ་རྒྱ་སེའར་དུས་འཁོར་
དབང་ཆེན་གྱི་སྐབས་སུ་དྲུང་གླངས་ཆོས་ཀྱི་ཞབས་
འདེབས་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བུ་པ་ལ་ཞུགས་པ།

༢ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༢ ལོར་གུ་རུ་རྒྱུ་ལ་ས་འགྲུལ་བྱུང་བའི་
སྐབས་སུ་རྫོགས་རམ་གྱི་ཆེད་དུ་ཞོད་ཆག་བྱུང་སའི་ས་
གནས་ལ་ཕེབས་པ།

༣ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༤ ལོར་ཅེན་རྒྱལ་ཡི་ཉེ་འཁོར་ལ་མཆོ་
སྐབས་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཁང་བྱིམ་ཞིག་གསོ་དང་སློབ་
གུ་སོགས་བསྐྱར་གསོའི་ཕྱིར་དུ་ཕེབས་པ།

༤ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༦ ལོར་རྩོ་ཕྱོགས་ཨམ་ར་བ་ཏི་ལ་དུས་
འཁོར་དབང་ཆེན་གྱི་སྐབས་སུ་འབྲིག་ཤོག་འགོག་པའི་
ལས་འགུལ་བརྩམས་པ།

༥ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་བི་ཏར་ལ་རྒྱ་
ལོག་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་རྫོགས་རམ་གྱི་ཕྱིར་དུ་ཕེབས་པ།

༦ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ལགོང་ས་མཆོག་གིས་སྤར་རྒྱུ་ལ་
གསུང་ཆོས་གནང་སྐབས་འབྲིག་ཤོག་བཀག་འགོག་གི་
ཆེད་དུ་ལས་འགུལ་བརྩམས་པ།

ལོ་འཁོར་གཅིག་གི་ནང་རྩོམ་བཞིན་པའི་གལ་ཆེའི་བྱ་
བཞག་ཁག་ཅིག

ཤེས་ཡོན་ལ་མཐའ་མེད་དུས་འདི་ག་གཙུག་
ལག་སློབ་ཁང་གི་སློབ་གཉེར་བ་ཚོ་མ་འདྲི་བར་དགའ་བ་
རྣམས་ཀྱི་འདི་རྩལ་སྤར་བས་རྗེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།
མི་དགའ་མཁན་རྣམས་ལ་སྤུལ་མ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོང་
ཕྱིར་དབྱིན་པོད་རྒྱ་གསུམ་གྱི་སྤྱད་ཡིག་གི་ཐོག་ལ་རྩོམ་
འགན་བཟུར་དང་། མཆོས་རེར་དུས་ཆེན་བྱུང་པར་
ཅན་གྲམ་འཁྲུངས་སྐར་ལྟ་བུ་རྣམས་སུ་དྲི་རྩལ། བཟོ་
སྒྲིང་། རི་མོ་སོགས་ཀྱི་འགན་བཟུར་གོ་བསྐྱོགས་ཞུས་དང་
ཞུ་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷུབས་རྗེ་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་
མཆོག་གི་སྤྱི་ལོ་འཁྲུངས་སྐར་དང་སྐབས་བསྟན་ནས་རིན་
པོ་ཆེའི་བཀའ་དྲིན་མཆོན་ཕྱིར་སྤྱད་ཡིག་གསུམ་གྱི་ཐོག་
དུས་དེབ་བྱསྤྱི་ཆོགས་སྤང་བརྟན་བྱཞེས་པ་ཞིག་འདོན་
བཞིན་ཡོད།

ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་
གནས་ཤིག་ཡིན་པས། ལྷ་མོ་དཔུང་གཞུང་དང་མངའ་
ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་འཇམ་མཁའ་ལྷ་མོ་

ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་བདག་མེད་སེམས་ཅན་ནམས་སུ་
སྤྲོད་བཅས་བྱེད་ཅིང་རེས་གཟའ་ཉི་མ་ནམ་ཡིན་ལ་
གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཁོར་ལུག་མྱི་ནད་ཀྱན་ལ་གད་མྱིས་
བྱེད་པ་སོགས་བྱུང་འབྲས་ཆེ་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་གང་
ལྷ་མོ་རང་རྩོལ་ནས་ལྷ་མོ་བསམ་ལ་ལྷ་མོ་མེད་ཅིང་རང་
ལས་གཞན་ཅེས་ཀྱི་བསམ་པ་ཁོ་ན་དང་ལྷ་མོ་པའོ།། བཅས་
ལྷ་མོ་དྲུང་ཁྲངས་སྤྱི་ཆོགས་ཞབས་ཞུ་ཆོགས་པ་རྩོད་
མདོར་བསྐྱུས་སུ་ཆོགས་གཙོའི་མིང་འཛིན་པ་ཉི་མ་ཆེ་
རིང་གིས་བཀོད་པའོ།།

ཕྱི་གྲོགས་ཡིན་ཞེས་རྒྱུ་མེད་ལྟར་གྱིས།
གཅེས་ཤིང་མནར་བའི་ཆོས་ཀྱིས་འཇམ་མཁའ་ནས།
ཆེ་མོད་གཡེང་བའི་ཕྱི་གྲོགས་བྱེད་བག་མེད་ཀྱི།
ལས་ལ་སྤྱོད་དེ་ཕྱི་གྲོགས་ཡིན་པས།
འགོ་བའི་ནད་བཞིན་རིང་དུ་སྤྱོད་ས་ཤིག་ཨང་།

(གུང་ཐང་བསྐྱེད་བྱུང་ལ་སྤྱོད་པ་ལྟར་ལ།)

London: 1990. 200 pp. £12.95 pb.



1. *Pharmaceutical Innovation and the Role of the State*
 2. *The Impact of Patent Law on Drug Development*
 3. *The Role of Government in Regulating Pharmaceuticals*
 4. *The Impact of Globalization on the Pharmaceutical Industry*
 5. *The Role of the Pharmaceutical Industry in Public Health*
 6. *The Impact of the Pharmaceutical Industry on the Environment*
 7. *The Role of the Pharmaceutical Industry in the Global Economy*
 8. *The Impact of the Pharmaceutical Industry on the Labor Market*
 9. *The Role of the Pharmaceutical Industry in the Social Welfare System*
 10. *The Impact of the Pharmaceutical Industry on the Healthcare System*



License: [CC BY-NC-ND 4.0](#) [International](#)



